موسوعة المعرفة للناشئة

كتابي العملاق



الفواكه

دار الراتب الجامعية
هاتف: 3 818664 00961
ص.ب: 5229 / 14 بيروت - لبنان
تلفاكس: 853993 009611 - 853895 009611

DAR EL - RATEB
www.dar-elrateb.com

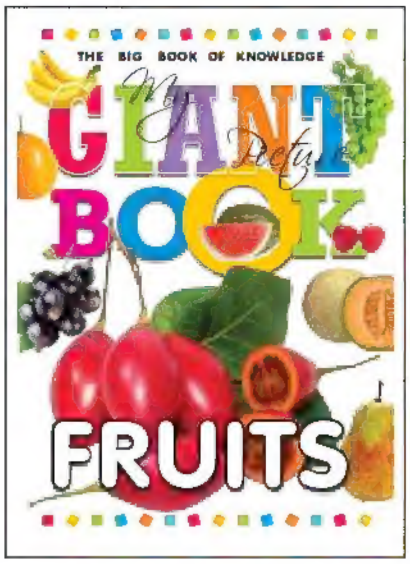
www.dar-elrateb.com
E-mail:info@dar-elrateb.com
darelrateeb@gmail.com
Dar El-Rateb @darelrateb Dar elrateb
009613818664 009613818664

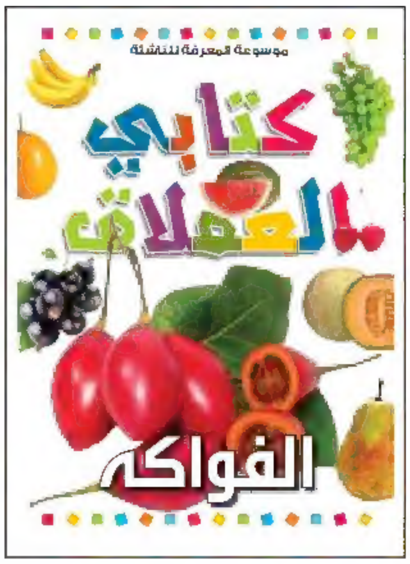
My GIANT Picture BOOK

FRUITS

الطبعة العربية : لبنان
كتابي العملاق – الفواكه
الطبعة الأولى : 2017

تعريب: **طارق مراد**
الإخراج الفني: **هوساك كومبيوتر برس**
ISBN: 978-9953-30-737-4

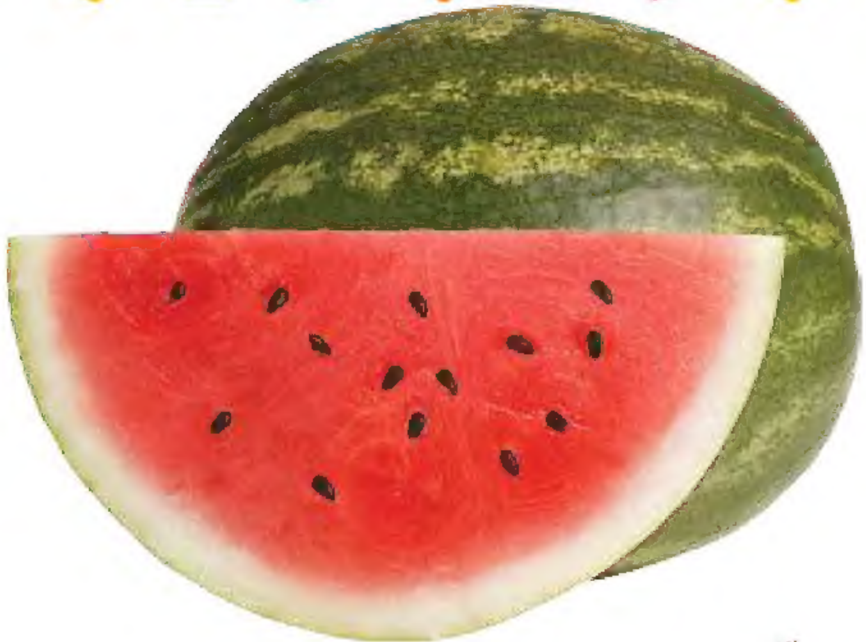




المُحْتَوَيات

البِطِّيخ Watermelon 4
الجْرِيبْ فْرُوت Grapefruit 5
المِشْمِش Apricot 6
الأفُوكَادُو Avocado 7
البْرِيد فْرُوت Breadfruit 8
العُلَّيْق Raspberry 9
التَّمَارِيل Tamarillos 10
العُلَّيق الأسوَد Blackberry 11
الكِشْمِش الأسوَد Blackcurrant 12
التُّفَّاح Apple 13
فَاكِهَةُ القِشْطَة Cherimoya 14
الكَرَز Cherry 15
جَوزُ الهِنْد Coconut 16
التَّمر Dates 17
السَّابُودِيلا Sapodilla 18
فَاكِهَةُ التِّنِّين Dragon Fruit 19
المَوْز Banana 20
التِّين Fig 21
عِنَبُ الثَّعْلَب Gooseberry 22
الأبِيُو Abiu 23
الشَّمَّامُ الإجَاصِيّ Pepino 24
فَاكِهَةُ النَّجْمَة Star Fruit 25
الجَاكَا Jackfruit 26
الجُوَافَة Guava 27
العِنَب Grapes 28
الهِيكَامَا Jicama 29
الكِيْوِي Kiwi 30
البُرْتُقَالُ الذَّهَبِيّ Kumquat 31
اللَّيْمُون Lemon 32
الفَرَاوِلَة Strawberry 33
اللِّيتْشِي Litchi 34
البُرتُقَال Orange 35
المَانْجُو Mango 36
المَانْغُوسْتِين Mangosteen 37
الشَّمَّام Muskmelon 38
الدُّرَّاق Peach 39
اليُوسُف أَفَنْدِي Tangerine 40
فَاكِهَةُ زَهْرَة الآلام Passion Fruit 41
البَابَايَا Papaya 42
الرَّامْبُوتَان Rambutan 43
الخُرْمَا Persimmon 44
الإِجَّاص Pear 45
الأنَانَاس Pineapple 46
الخَوْخ Plum 47
الرُّمَّان Pomegranate 48





البِطِّيْخ Watermelon

البِطِّيخُ الأحمَر هو فاكهةٌ صيفيةٌ، نباتُه ذو أغصانٍ ممتدّةٍ يُنتِجُ ثِماراً كُرويّة أو أُسطوانيّة الشَّكل وذات لونٍ أخضَر فاتِح أو أخضَر غامِق، وتنتشرُ بُذورٌ سَوداءُ القِشرةِ بَيضاءُ اللُّبّ في قلبِهِ الأحمَر اللّون، وهو حُلوُ المَذاقِ ما دامَ ناضجاً.

وتنضُجُ ثِمار البِطّيخِ الأحمَر خِلالَ 3 إلى 4 أشهُرٍ من بَدءِ زِراعةِ البُذور، وتصدِرُ الثَّمَرةُ النّاضِجةُ عند القَرعِ عليها صَوتاً مَكتوماً ويكونُ الصَّوتُ رنّاناً عندما تكون غيرَ ناضِجة. ويُستخدمُ ثَمَرُ البِطّيخ الأحمَرِ أيضاً كطعامٍ منشِّطٍ، وتُصنع منه مربَّياتٌ مختلفةٌ لذيذةٌ. ولفاكهةِ البِطّيخ فوائِد صحيّة عديدة، خُصوصاً فيما يتعلَّقُ بسلامةِ الأمعاءِ والكِلَى، فهو يُطفِئ العَطَش ويرطِّبُ الجِلدَ ويُنعشُ الجسمَ، كما يفيدُ كمليِّن للأمعاءِ ومساعدٍ على الهَضم ومقوٍّ للدّم ومفتِّتٍ لحَصَواتِ الكِلَى. وتساعدُ المركّباتُ الطبيعيةُ الموجودةُ فيه على تخفيفِ شِدّةِ الأمراضِ الجلديّةِ، كما تفيدُ بذورُه في تخفيضِ ضَغطِ الدّم المرتفِع.

ويتكوَّن 91 ٪ من وزنِ البِطّيخ الأحمَر منَ الماءِ، كما يحتَوي على السُّكّرِ والبروتينِ والدُّهونِ والكالسيومِ وفيتامين A و C والحديدِ وغيرها. وتُعطي كلُّ مائة غرام للجِسم حواليَ 50 سُعرةً حراريةً، كما أن بُذورَ البِطّيخ غنيةٌ بالبروتينات عاليةِ الفائِدة.

يَحتَوي البِطّيخَةُ الكامِلةُ النُّضوجِ على 6 بالمائة منَ السُّكّر و 91 بالمائة منَ الماء.



الـجْرِيْبْ فْرُوت Grapefruit

يُطلَـقُ عـلى هـذه الفاكِهَـة اسـم اللَّيمـون الهِنـديّ أو لَيمـون الجَنّـة، وقـد سُـمّيت بِاسـم جريـب فـروت لأنّهـا تنمو في عناقيدَ مثل العِنَـب. والجريب فـروت هي فاكهةٌ حمضيةٌ مستديرةٌ وكبيرةُ الحجمِ نِسبياً، تتميَّزُ بِطعمِها الحامِضِ والمُرّ أحياناً. وقد أُنتجَت هـذه الفاكهةُ أوّلَ مرّةٍ في عـام 1750 في بربـادوس (وهـي دولـةٌ في البَحـر الكاريبـي) بواسِـطةِ خَلـطِ بُـذورِ ثَمـرة البوميلو وفاكِهـة البُرتُقال. وفي عـام 1823 وصلَت أوّلُ مجموعـةٍ منهـا إلى الولايـات المتّحـدةِ الأمريكيّة.

وتختلـفُ ألـوانُ الجريـب فـروت مـا بـينَ الأبيـضِ والـوَرديّ والأحمَر، ويُعـدُّ النّـوعُ الأبيَض أكثَر الأنـواعِ أهميّةً، وثمرَتُـه صفـراءَ كبيرةً عصيريّـة ذات نكهـةٍ مُـرّة قليلاً وشـهيّةٍ جداً.

وتُعتبرُ هـذه الفاكِهـةُ صحيـةً ومفيـدةً في حـالاتِ تخفيـفِ الوَزنِ، ولكـنّ مَـرضى السُّـكّري يحذَرون منهـا، إذ يمكن أن تُسبّبَ تفاعُلاتٍ ضـارّةٍ مـع بعـضِ الأدويـةِ. ويحتَـوي كلُّ 100 غـرام مـن الجريـب فـروت عـلى المعلومـاتِ الغِذائيّـةِ التاليـةِ : 42 سُـعرةً حراريـةً، 6.89 غـرام مـن السُّـكّر، 0.77 غـرام مـن البروتينـات، 1.6 غرامـات مـن الألَيـاف وغيرهـا.

ويُقبِـلُ النّـاسُ في أنحـاءٍ كثـيرةٍ مـن العـالَمِ عـلى تناوُلِهـا في وجبـةِ الصّبـاح وفي السَّـلَطات، كـما يشربـون عصيرَهـا أيضـاً. ومـن مميّـزاتِ زيـتِ بُـذورِ الجريـب فـروت أنّـه يُسـتخدَمُ عـلى نِطـاقٍ واسـعٍ في صِناعـةِ روائـحِ الزُّيـوتِ العِطريّـةِ.



تُعطينا حبّةٌ متوسّطةُ الحجم من الجريب فروت ثُلثَي كُوبٍ من العصيرِ الطازجِ.





أُطلِقَ على هذه الفاكِهة اسمُ «جريب فروت» لأنّها تنمو في عناقيد كالعِنَب (grapes) على الرَّغمِ من عدمِ وجودِ علاقةٍ بين الفاكهتَين.

تنمو فاكِهةُ المِشمِش على الأَشجَارِ مثل التّفاح والخوخ.



المِشْمِش Apricot

المِشْمِش هي شَجَرةٌ مثمِرةٌ ذات حَجمٍ متوسّطٍ يتراوحُ طولُها ما بين 2 و3 أمتار، وتصلُ الأشجارُ المعمِّرةُ منها إلى ما يزيدُ عن ثمانيةِ أمتارٍ، أوراقُها ذات شَكلٍ قلبيٍّ وأطرافٍ مدبّبةٍ يصلُ طولُها إلى 10 سنتمِتراتٍ وعَرضُها ما بين 3 و 4 سنتمِتراتٍ. وَتسقطُ أوراقُ شَجَرةِ المِشمِش في الخَريف وتُزهرُ في الرّبيع، وفي الصَّيف تَنضُجُ ثِمارُ المِشمِش. وتبدو أزهارُ المِشمِش ذات لَونٍ أبيضَ مائلٍ إلى الوَرديّ، وثِمارُها شبيهةٌ بثِمارِ الخَوخِ والنّكتارين، حيثُ يكونُ لَون المِشمِش أصفَراً أو بُرتُقالياً مُمشَّحاً بالأحمَر، وله نَواةٌ واحدةٌ وهو ذو طَعمٍ حُلو.

يُعتَبرُ الصّين الموطِنَ الأصليّ للمِشمِش.



ويُعتبرُ المَوطِنَ الأصليّ للمِشْمِش هو الصّين، حيثُ كان ينبتُ على الحُدود مع روسيا البيضَاء، وقد عُرِفَ في الصّين قبلَ التّاريخ الميلاديّ بِ 3000 سنَة، ثم انتقَلَ إلى بُلدانٍ أُخرى مثل أرمينيا وأوروبا، ثمَّ انتشَرَت زراعَتَه في أغلبِ دوَل العالم. ويتحمَّل المِشمِش درَجاتِ حرارةٍ منخفِضةٍ جداً تصلُ إلى 30 درَجةً مئويةً تحت الصِّفر.

ويحتوي المِشمِش على عددٍ من الفيتامينات، كما أنّه مُغَذٍّ مُنشِّطٍ وسَريع الهَضم ويفيدُ المصابين بانحطاطِ قِواهم الجسديّة، ويُهدّئ الأَعصَاب ويزيل الأَرَق ويفتحُ الشّهيّة ويزيدُ القُوّة الدّفاعيّة في الجِسم، ويُنشّطُ نمو الأطفَال ويُحارِب الإِمساك، ولهُ أهميّةٌ كبيرةٌ عند المُسنّين والمُصابين بفقرِ الدّم.

الأَفُوكَادُو Avocado

الأَفوكادو هي ثَمرةٌ ذات أوراقٍ وزُهورٍ صغيرةٍ يميلُ لَونُها إلى اللّون الأخضَر ومَوطِنها الأصلِيّ هو أمريكا الجَنوبيّة. وعلى الرَّغم من أنّ الكثيرَ من النّاس يتجنَّبون أكلَ الأفُوكادو نَظَراً لارتفاع نِسبةِ الدُّهون فيه، إلا أنّه ذو فَوائِد كثيرةٍ ويحتوي على دُهُونٍ مُعظمها من الدُّهون المُفيدة للجِسم بشكلٍ عامٍ ولصحّةِ القَلب بشكلٍ خاص، ويحتوي نِصْف ثَمرةِ أفوكادو كَبيرة على 20 غْراماً من الدُّهون، وهي خاليةٌ من الكوليسترول.

كما تحتَوي نِصفُ ثَمَرةِ أفوكادو كبيرة على ضِعف كميّة الأليَافِ الغذائيةِ الموجودةِ في تُفّاحتَين، وتُعرفُ الأليافُ الغذائيّةُ بأنها مُهمّةٌ جِداً في ضَبطِ مُستويات السُّكر في الدّم وفي الوِقايةِ من الإمْسَاك. كما أنّه مصدَرٌ مُهمٌّ للمَوادِ الكيميائيةِ النباتيةِ، التي تُساعدُ على خَفضِ مُستوياتِ الدُّهون الضّارةِ في الدّم. والأفوكادو غَنيٌّ جداً بمُضاداتِ الأكسَدة التي تُساعدُ في التّخفيفِ من أعراضِ الشَّيخوخةِ المبَكِّرةِ ومَرَض القَلب، كما يحتَوي على الكثيرِ من الفيتامينات والمعادِن المفيدةِ لصحّةِ الإنسَان.



هنالكَ أكثَر من 80 نوعاً من الأفوكادو.



يُطلَق عليه أيضاً اسم الإجَاصِ التِّمسَاح بسبب شكلِهِ وقِشرتِهِ الخضراء.

البْرِيد فْرُوت Breadfruit

البريدفروت أو فاكِهةُ الخُبزِ هي نَوعٌ من الأَشجارِ المُزهِرةِ من عائِلةِ شَجَرةِ التُّوت، وهي شجرةٌ استوائيّةٌ تتعلَّقُ أُصُولها بعائِلةِ ثَمَرةِ الجاكايا، ويقعُ موطنُها الأصليّ في شِبه جَزيرةِ الملايو جَنوبِ شرقِ آسيا وجُزُرِ غَربِ المحيطِ الهادِئ، وتتمُّ زِراعتُها اليَوم في العَديدِ من المناطِقِ الأُخرى كمِنطقةِ البَحرِ الكاريبي وأمريكا الوُسطَى وإفريقيا.

والبريد فروت تَعني فاكِهة الخُبز، وقد أُطلقَ عليها هذا الاسم لأنّ طَعمَها يُشبهُ طَعمَ البَطاطِس القَريب من نَكهةِ الخُبزِ الطّازَج. وتُنتجُ شَجَرةُ البريد فروت حوالَي 200 ثَمَرةٍ أو أكثَر في الموسِمِ الواحِد، وهي بيضاويّةُ الشَّكلِ وذاتُ قِشرةٍ خَشنةٍ وقَلبٍ أبيضَ اللّونِ خالٍ من البُذور.

ويُصنعُ من فاكِهة البريد فروت المجفّفةِ طَحينٌ أكثرَ ثَراءً بكثيرٍ بالموادِ المُغذّيةِ من دَقيقِ القَمحِ، وهو يُعطي طاقةً عاليةً من خِلالِ السُّكّرياتِ الموجُودةِ فيه، كما أنّه يحتَوي على كمّية لا بأسَ بها من الألْيَاف.



تُستخرَجُ من هذه الفَاكِهةِ الأدويةُ والنّسيجُ والغِراء وغير ذلك.

يمكنُ استِخدامُ البريد فروت أيضاً مِثل الخُضرَوَات، فتُطبَخ أو تُقلَى أو تُشوَى.



تتنوّعُ ألوانُ العُلّيق فمنهُ الأحمَر والأُرجوانيّ والذَّهَبيّ والأسوَد اللّون.



العُلَّيْق Raspberry

يحتوي العُلّيقُ على نسبةٍ عاليةٍ من الألياف وفيتامين C وحمضِ الفُوليك.



العُلّيق هو ثَمَرةٌ صالِحةٌ للأكلِ تُشبهُ التّوت ويُنتِجُها عددٌ من الأنواعِ النّباتيةِ من جِنسِ العُلَّيق من الفَصيلةِ الورديّةِ، والفَرقُ بين التّوتِ والعُلَّيقِ هو أنّ التّوت شَجَرةٌ كبيرةٌ بدون أَشوَاك، أما العُلَّيق فهو شُجيرَةٌ شائِكةٌ متسَلِّقةٌ يصلُ ارتفاعُها إلى نحوِ مِترَين، ويمكنُها أن تحملَ بِضعَ مِئاتٍ من حَبّاتِ العُلَّيق.

وتزنُ حَبّةُ العُلَّيق الواحِدة ما بين 3 إلى 5 غراماتٍ، وهي تتكوَّن من حوالَي 100 حُبَيبةٍ تحتَوي كلُّ واحِدةٍ منها على بِذرةٍ صَغيرةٍ جِداً. وهناك أكثَر من 200 نَوعٍ من العُلَّيق، وهي غِذاءٌ جيِّدٌ للدّم ذو نِسبةِ سُكَّرٍ منخفِضةٍ، ويحتَوي على كميّة منخفِضةٍ من السُّعرات الحراريّة، كما يمكنُهُ أن يُساعدَ على خَفضِ ضَغطِ الدَّم المُرتفِع. ويُزرَع العُلَّيق عادةً في فَصلِ الشِّتاء، وهو فاكِهةٌ سريعةُ التَّلَفِ، لذلك ينبَغي اتّخاذُ الكثيرِ من الحَذَر عند تخزينِه. ويُعتبرُ العُلَّيق اللامِع الأحمَر اللّون أكثَرَ الأنواعِ شُهرةً وانتشاراً في جميعِ أنحاءِ العالم.



التَّمَارِيل Tamarillos



التّمارِيل أو الطَّماطِمُ الشَّجَرِيُّ هي شَجَرَةٌ سريعةُ النُّموّ تنبتُ في المناطِقِ الاستوائيّةِ وشبه المداريّة من العالَم خاصّةً في مرتفعاتِ الأنديز بِقارّةِ أمريكا الجَنوبية وغاباتِ البَرازيل والبيرو. وهي تُثمرُ فاكِهةً تُشبهُ الطَّماطِم ذات طَعمٍ حُلوٍ مع حُموضَةٍ خفيفةٍ، وتشبهُ في مذاقِها مَزيجَ الكِيوي والطَّماطِم والجَوافة والماراجويا. وتُؤكلُ التّماريل بعد إزالةِ قِشرَتِها الخارجيّةِ التي تكونُ شَديدةُ الحُموضَة، وتُؤكلُ فقط عند نُضوجِها حيثُ أنّ ثِمارَها غير النّاضِجة سامّةٌ قليلاً. كما تحتَوي هذه الفاكِهةُ على بُذورٍ دائريّةٍ صغيرةٍ صالحةٍ للأكل، وهيَ أكبَر قليلاً من بُذورِ الطَّماطِم.

وتحتَوي فاكِهةُ التَّماريل على مُعدَّلاتٍ عاليةٍ جِداً من الفيتَامينات والمعادِنِ ومُضادّاتِ الأكسَدةِ بالمقارَنةِ مع الفَواكِه والخُضرَوات الأُخرى وهي: البوتاسيوم ٪7، فيتامين س 29.8 ملغ/ 100 غرام (٪50 من الحاجَةِ اليوميّة)، فيتامين أ ٪21، فيتامين ب 2.09 ملغ/ 100 غرام (٪14 من الحاجَةِ اليوميّة).

وتُعدُّ الأجزاءُ الأُخرى لشَجَرةِ التَّماريل مثل الأَزهَارِ والأوراقِ ذات رائحةٍ عِطريّةٍ قويةٍ ومُستحبَّةٍ.



تحتَوي ثمرةُ التّماريل على كمّياتٍ جيّدةٍ من الألياف الغِذائيّةِ ومُضادّاتِ الأكسَدةِ.



وهي واحدةٌ من الثّمارِ التي تحتَوي على كمّيةٍ منخفِضةٍ جِداً من السُّعراتِ الحراريّةِ.



يعزّزُ العُلّيقُ الأسودُ قوّةَ الأنسجةِ العَضليّةِ للإنسان.



العُلّيق الأسود Blackberry

العُلَّيْق الأَسْوَد هو فاكِهةٌ صغيرةٌ مستديرةُ الشَّكلِ تنمُو على شُجَيرةٍ مُزهرةٍ. وللأزهارِ بتَلاتٍ بيضاء عليها مَسحةٌ ورديةٌ، وتحملُ ظُهورُ الأوراقِ والفُروع أَشوَاكاً حادّةً. ويمكنُ لِلَونِ الثَّمَر أن يكون أسوَداً أو أحمَر قانياً أو أصفَر، ويتكوَّن الثَّمَرُ من عُنقودٍ من الفَواكِه الصغيرةِ تُسمَّى الثُّمَيرةُ المُفردةُ النَّواة، وقد تكونُ لها أزهارٌ حَمراء أو زَرقاء مثل أزهَارِ العِنَب. ويُسمّى العُلّيق الأسوَد البرّي في كثيرٍ من أنحاءِ العالم بالعُلَّيق، وتوجدُ منه أنواعٌ كثيرةٌ بريةٌ ومزروعةٌ، وهو يُؤكَلُ طازَجاً، أو يُطهى طَهياً خَفيفاً، أو يُصنع على شكلِ المُربَّى والهُلام (الجيلي) والحَلوَى والفَطائِر.

وينمُو العُلَّيقُ الأسوَد في التُّربةِ الرَّطبةِ الغنيةِ، ويقومُ مُنتِجو الثّمار بقطعٍ 15سم من عُرُوقِه ودفنِها في الطّفاليّة (وهي تُربةٌ خَصبةٌ من طينٍ ورملٍ وموادٍ عُضويّةٍ). وتوضَع العُروقُ في صَفَّين يبعدان عن بعضِهما مِسَافة 2 إلى 3 أمتار، للتأكُّدِ من النُّمو الصَّحيح للفَواكِه. ويقومُ المنتجونَ بغَرسِها في الرّبيع المبكرِ، وتنمو السّيقان غير المُثمِرة في موسِمِ النّمو الأوّل. ويبدأُ إنتاجُ الفواكِه خِلالَ العام الذي يليِه ويصلُ ذروَتَه في السّنةِ الرابعةِ أو الخامسةِ.

ويُعمّر مُعظَم نباتِ العُلَّيق الأَسوَد من 15 إلى 20 سنَة، ويُجنَى باليَد، ويُباعُ فاكِهةً طازجةً. أما تلك التي تُباعُ للمعالجَة فتُجنىَ بالآلاتِ التي تَهزُّ الشُّجَيرة لإِسقاطِ الثِّمار.



الكِشْمِش الأَسوَد Blackcurrant

الكِشْمِش الأسوَد هو نَباتٌ شَجَريٌّ يصلُ ارتِفاعه إلى حوالَي متر ونِصف المِتر، له أوراقٌ يُشبهُ شَكلُها شَكلَ الكَفّ مُفصَّصةٌ ومُسنّنةٌ وأزهارُها صغيرةٌ بَيضاء مائِل لَونُها إلى الأخضَر، وعناقيدُه تُشبهُ عَناقيد العِنَب الأسوَد. ويميلُ طَعمُه إلى الحُمُوضَةِ، وهو يُستخدمُ في صُنعِ المُربَّيات والسُّكّريات. والمَوطِن الأصلِيّ لهذه الفاكِهة هو المَناطِقُ المعتدلةُ من أوروبا وغَرب آسيا وغَرب جِبال الهيمالايا.



ويبلغُ قُطرُ حَبّة الكِشمِش سنتيمتراً واحداً تقريباً، وهي لامعةٌ وتحتَوي ما بين 3 إلى 10 بُذورٍ صغيرةٍ. ويحتَوي ورَقُ الكِشمِش على الزَّيت والحَمض وفيتامين سي، وتُستخدمُ الأوراقُ لعلاجِ التهابِ الحَلق وقُروح الفَم.

أما حبّاتُه فتحتَوي على الفيتامينات مثل فيتامين سي ومعدِن البوتاسيوم، ويُصنعُ منها عصيرٌ غنيّ بفيتامين سي، وهي تُقاوِم العَدوى وتُشكّل دواءً فعالاً لمقاوَمةِ الزُّكام المُعدي أو الأنفلونزا، ويُساعِدُ هذا العصيرُ في وقفِ الإسهَال وتخفيفِ عُسرِ الهَضم، كما أنّ له تأثيرٌ قويٌّ في تحسينِ البَصَر.

للكِشمِش الأسوَد قِشرةٌ أكثَر سِمكاً من قِشرةِ الصّنفِ الأحمَر والصّنفِ الأبيَض.





يحتوي على كمّيةٍ من الفيتامين سي تصلُ إلى 4 أضعافِ الكمّيةِ الموجودةِ في البرتُقال.



تؤكل العديدُ من أصنافِ التُّفاحِ في جميعِ أنحاءِ العالمِ إما كفواكِه طازَجَة أو على شَكلٍ حَلوَى.



التُّفَّاح Apple

الصِّينُ هي المُنتِجُ الرئيسيُّ للتُّفاحِ في العالم.



يُعتبرُ التّفاحُ مِن الفَواكِه لأنّه يحتَوي على بُذورٍ مِن الفَصيلةِ الورديةِ، إنّه لذيذٌ ومفيدٌ، وهو واحِدٌ مِن الثِّمار الأكثرِ شعبيّةً، وبخاصّة عند عُشّاقِ اللّياقةِ البَدَنية. وشَجَرةُ التُّفاح هي شَجَرةٌ صغيرةٌ يتراوحُ طولُها من 3 إلى 12 متراً، ولها تاجٌ ورَقيٌّ واسِعٌ وكثيفُ الأشواكِ، وهي ذاتُ أوراقٍ مرتّبةٌ بالتناوُبِ على شكلٍ إهليليجات بَسيطةٍ يصلُ طولُها من 5 إلى 12 سم وعرضُها 3 إلى 6 سنتيمترات. ويحدثُ إزهارُ التّفاحِ في الرّبيعِ في نفسِ وقتِ نُشوءِ الأوراق، أما نُضوجُ الثَّمَر فيحصلُ في فصلِ الخَريف، وعادةً ما يكونُ قُطرُ الثَّمرةِ من 5 إلى 9 سنتيمترات، ويحتَوي وسَطُ الفاكِهةِ على خمسةِ أخبيةٍ مرتّبةٍ على شَكلِ نَجمةٍ خُماسيةٍ، ويتكوَّن كلّ خِباءٍ من بذرةٍ أو بذرتَين أو ثلاث بُذور.

والتّفاحُ غنيٌّ بفيتامينات أ و ب و ج، وهو يحتَوي على مَواد سكَّرية وبروتين ومَواد دُهنيّة وأحماضٍ عضويةٍ وأملاح معدِنيّة مثل البوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم وغيرها مما لاغِنى عنه في تغذيةِ الخَلايا وإنمائِها وتقويةِ العِظامِ وتجديدِ الخَلايا العَصَبية. ويُعتبرُ التُّفاح مَصدَراً مُهماً لتخليصِ الجِسمِ من السُّموم، كما أنّ عصيرَه يقتلُ الفيروسات والبكتيريا والميكروبات المَوجودةِ في الجِسم. ومن فوائِدِه أيضاً أنّه مقوٍّ للثة والأسنَان، يُساعدُ الأشخاصَ المُصابين بأمراضِ العِظام، يُساعدُ على الهَضمِ، يَمنعُ الإمسَاك ويقلّلُ الكولسترول الضار في الجِسم.



فاكِهَةُ القَشْدَة Cherimoya



شكلُ القَشدَة بيضاويّ غير مُنتظِم أو مخروطيّ.



فاكِهةُ القَشدَة هي ثَمَرةٌ تنتشرُ زراعتُها في أمريكا الجنوبيّة والوُسطَى، كما تنتشرُ في السُّودان واليَمَن، حيثُ كانت تُعرفُ بِاسم السَّفَرجَل الهِنديّ أو الأَناناس الهِنديّ، وبعضِ المناطِقِ في مِصر.

وتُعتبرُ فاكِهةُ القَشدةِ من فواكِه المناطِقِ الحارّة وشَجَرتها متوسِّطة الحَجم، وتتواجدُ براعِمُها تحت أعناقِ أوراقٍ طويلةٍ رُمحيّةٍ حادّةٍ. والثَّمَرة عِبارةٌ عن أنسِجةٍ مُلتَحِمةٍ باللُّبّ تحتَوي كلُّ واحِدةٍ منها على بِذرةٍ واحِدةٍ، كما تحتَوي الثَّمَرةُ الواحِدةُ على عددٍ كبيرٍ من البُذور. ويمكنُ زِراعةُ القَشدَة بنجاحٍ على شاطِئِ البَحرِ الأبيضِ المتوسِّطِ وهي جِلديّة لونُها أخضَر باهِت وذات فُصوصٍ عديدةٍ ظاهرةٍ تنفَصِلُ عن بعضِها عند النُّضج، وبذورُها صغيرةٌ سَوداء لامِعة.

ومن أهمّ أنواعِها القَشدةُ المِصريّةُ، وهي ذات شَجَرةٍ نِصف مُتَساقِطةٍ صَغيرة الحجم وذات مَوسمِ إزهارٍ طويلٍ، كما يمكنها تحمُّلُ البَرد. وكذلك القشدةُ اليَمنيّةُ وهي تمتازُ عن المِصريّة بأنّها أقلّ وَزناً وأصغَر حَجماً وأكثَر حَلاوةً، وبأن لبّها وبُذورها أغمَق لَوناً.

وتُساهِمُ ثَمَرةُ القَشدة في رَفعِ المناعةِ من خِلالِ احتوائِها على فيتامين سي، كما تُساعدُ على وِقايةِ القَلبِ من الأمراض، حيثُ تحتَوي على الكثيرِ من الأليَافِ الذّائبة التي تعمَلُ على خَفضِ الكولسترول السَّيّء في الدّم. كما تُستخدَمُ ثِمارُها غير النّاضِجةِ كَمَسحوقٍ يوضعُ على الشَّعرِ لإزالةِ القَمل.

تُعتبرُ القَشدَة من بين الفواكِهِ الاستوائيّةِ الأكثَر لذّةً والتي نَشأَت في وادي جبال الأنديز.







تتنوّعُ أشكالُ الكَرزِ ما بينَ الشَّكلِ المُستديرِ إلى شَكلِ القَلبِ.



الكَرَز Cherry

يُصنَّفُ الكَرَزُ ضِمنَ الفَصيلةِ الورديّةِ، وهو يضُمُّ أنواعاً عديدةً تُصنَّفُ ضِمنَ أشجارِ اللَّوزيّات، وأهمّ نوعَين هما الكَرَزُ الحامِضُ والكَرَز الحُلو.

ويُشبهُ شكلُ الكَرزةِ شكلَ القَلبِ وهي ذات بِذرةٍ قاسيةٍ موجودةٍ في مركز الثَّمرة، ويحيطُ بها قِسمٌ سَمينٌ صالِحٌ للأَكل. ويبلغُ قُطر حبّةِ الكَرَز 2 سم تقريباً، وهي لامعةٌ من الخارِجِ وذاتُ لَونٍ أحمَر أو أُرجوانيّ مع قِشرةٌ رقيقةٌ جداً. وفاكِهةُ الكَرَزِ غنيّةٌ بالفيتاميناتِ والأملاحِ المعدِنيّةِ، وهي أحَد المَصادِرِ الطبيعيّة التي يُمكنُ أن تَمدَّ الجِسم بكمّياتٍ وفيرةٍ من البوتاسيوم والطّاقَة. ويغلبُ على طَعم الكَرَز الحامِض شيءٌ من الحُموضَة فيكونُ لونُه أحمَر، أما الكَرَزُ الحُلو فلونُه يميل غالباً إلى السَّوَاد. وتُعتبرُ أزهارُ الكَرَزِ جميلةً جداً، وفي اليابان يتمُّ الاحتفالُ بموسِمِ تزهير أشجارِ الكَرَز كلَّ سنة.

وتحصلُ عمليةُ جَني ثِمارِ الكَرَز عادةً ما بين نِهايةِ شهرِ أيار مايو وبدايةِ شَهر تموز يوليو، وقد يختلفُ الأمر حسَب نوعِ الكَرَز، وتُنتجُ الشَّجَرةُ الواحدةُ حوالَي 800 كَرزةً كلّ موسِم. ومن أبرزِ فوائِد الكَرَز أنّ شُربَه مغليّ يُساعدُ على تفتيتِ الحَصى الكلويّة.



يمكنُ أنْ يُؤكلَ الكَرزُ كوجبةٍ خفيفةٍ، كما أنّهُ يُستخدَمُ في صُنعِ الفَطائِرِ.

جَوزُ الهِنْد Coconut

جَوزُ الهِند هو إحدى الفَواكِه الاستوائيّة المشهورة، والتي تنمو على الشَّوَاطِئِ وتدخلُ في صِناعةِ العَديدِ من الموادِ الغذائيّةِ والتجميليّةِ. وفي الوَطنِ العربيّ تشتهرُ مُحافَظة ظفَار في سلطَنةِ عُمان بزراعتِها وذلك دون سِواها من مناطقِ السَّلطَنةِ الأُخرى نظراً لطبيعةِ جوِّها وموقِعِها المُطلّ على بحرِ العَرَب.

ويتكوَّنُ جَوزُ الهِند من قِشرةٍ خارجيّةٍ قاسيةٍ جِداً غير صالِحةٍ للأَكل، ثمَّ قِشرَة داخليّة طريّة نِسبياً صالِحة للأَكل ولَذيذة، وفي قلبِها يوجدُ ماءُ جَوزِ الهِند الشَّهير بطعمِهِ الحُلو اللّذيذ.

وتتميَّزُ شَجَرةُ جَوزِ الهِند العريقةِ بأنّها مَصدَر غِذاءٍ للإنسان بما تجودُ به من ثِمارِ جَوزِ الهِند، ومَصدَر دَخلٍ للمَزارعين الذين يهتمُّون بزراعتِها والمحافَظة عليها، فمنها يحصُلون على الزَّيتِ وعلى الجُذوعِ لبناءِ المنازِل والقَوارِب، وعلى اللّيف للصّناعاتِ النّسيجيةِ المختلفةِ. كما تتميَّزُ هذه الشَّجَرةُ بأن إنتاجَها مُستمرٌّ على مَدارِ العام وليسَت موسميّة كباقي الأشجار. وتبدأ أشجارُ جَوزِ الهند في الحَملِ بعد 3ـ6 سنوات من الزّراعة، حيثُ تخرجُ في إبطِ كلّ وَرَقةٍ نَورةٌ زهريةٌ متفرعةٌ، ويوجدُ على كُلِّ زهرةٍ عددٌ كبيرٌ من الأَزهار الصَّغيرة. وتتكوَّن نَورةٌ كلّ شَهرٍ تقريباً، ويتمُّ التّلقيحُ يدوياً، كما تُساعدُ الحشراتُ في حدوثِ التّلقيحِ. وتُعتبرُ إندونيسيا في الوقتِ الحاليّ الدّولةَ الأُولى عالمياً في إنتاجِ جَوزِ الهِند، تتبعُها الفلبين ثمَّ الهِند.

يمكنُ أن تنمو أشجارُ جَوزِ الهِند حتّى يصلَ ارتفاعها إلى 30 متراً.





يُعتبرُ ماءُ جَوزِ الهِند «أبا عُلومِ الأنسجةِ الحديثةِ».



التمر Dates

يُؤكلُ ثَمرُ النَّخلةِ على شكلِ بَلَح أو تَمْر بعدَ أن يَجِفّ، ويتراوحُ طولُ التَّمرةِ من 2.5 إلى 7.5 سم وهي أُسطوانيّة الشَّكل، ويبلغُ إنتاجُ النَّخلَة الواحِدة حوالَي 100 كلغ ويصلُ إلى 400 كلغ في بعضِ الأنواع، ويكونُ البَلَح غالباً طَريّاً أو نِصف جَاف، ثمَّ يُصبحُ بعد ذلك جافاً ويابساً ويُسمّى حينَها تَمراً. والتَّمرُ حلوٌ ولذيذٌ وذو قيمةٍ غذائيّةٍ عاليةٍ، ويمكنُ اعتبارُه غِذاءً كامِلاً، حيثُ يحتَوي على السُّكّريات والبروتين وأملاح مثل أملاحِ البوتاسيوم وفيتاميناتٍ عديدةٍ، كما يحتَوي على المعادِن التي تمدُّنا بالطّاقة، وهو غِذاءٌ يمكن تخزينُه بسهولةٍ. وينتجُ النّخيلُ ثمارَه في منتصفِ الصَّيف، وقد يسبقُ بعضُ أنواعِ النّخيلِ في نُضجِ ثمارِه أو قد يُؤخِّر، ويرتبطُ ذلك بصُنفِ النّخلة ومكان تواجُدها.

ويشتهرُ النّخيلُ في مِصر والسُّعوديّة وعُمان والإمارات والعِراق والجَزائر وليبيا وتُونس والمغرِب والسّودان وإيران، حيثُ يُزرع على ضِفافِ نَهرَي دجلَة والفُرات ومدينة البَصرة وواحتَي القَطيف والأحسَاء منذُ قديمِ الزَّمان. والنّخلةُ هي شَجَرةٌ صديقةٌ للبيئةِ لأنّ جميعَ مخلَّفاتها يستفيدُ منها الإنسانُ، فللنّخلةِ فوائد كثيرةٌ خِلاف ثَمَرها حيثُ يُصنعُ من أليافِها الحِبال ومواد الحشو للأثاث وغير ذلك الكثير، ومن نَوى التّمر تُستخرجُ زُيوتٌ ويُستخدَم الباقي كعَلَفٍ للحَيَوانات. ويتحمَّلُ النّخيلُ العَطَشَ ومُلوحة الأرض، ويمتلكُ الوطنُ العربيُّ 90٪ من نخيلِ العالم، وتمتلكُ المملكةُ العربيّةُ السُّعوديّةُ النسبةَ الأكبَر حيثُ يوجدُ فيها حوالَي 12 مليون نَخلَة.



يُعتَبرُ التّمرُ مَصدراً مُمتازاً للحديدِ الذي يحتاجُهُ جِسمُ الإنسان.



يُعدُّ التّمرُ الطّازَج لَيناً وسهلَ الهَضمِ ويحتَوي على السُّكّريات البسيطَة.

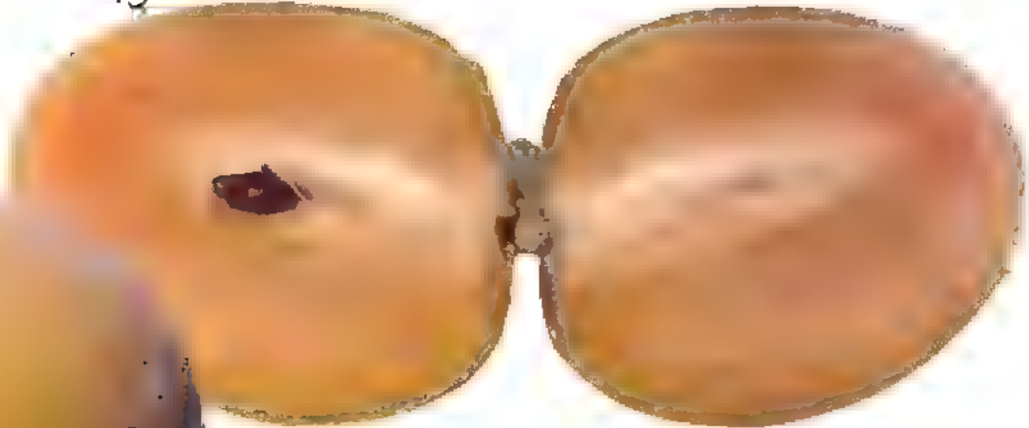
السَّابوديلا Sapodilla



تنمو فاكِهةُ السّابوديلا بسُرعةٍ كبيرةٍ على شَجَرةٍ استوائيّةٍ تُسمّى بنفسِ الاسم، وهي شَجَرةٌ مُثمِرةٌ دائمةُ الخُضرَةِ وذات عُمرٍ طويلٍ، يقعُ موطِنُها في جنوبِ المكسيك وأمريكا الوُسطَى ومنطقةِ البَحرِ الكاريبي. وتنمو السّابوديلا بشكلٍ طبيعيٍّ على سواحِلِ ولايةِ يوكاتان في منطقةٍ بيئيةٍ تُسمّى بيتينيس مانغروفيس، وقد استُقدِمَت إلى الفليبين زمنَ الاحتلالِ الإسبانيّ، وهي تُزرعُ بكمّياتٍ هائِلةٍ في تايلاند والهِند وماليزيا وإندونيسيا وبنغلاديش والمِكسيك وفي المناطقِ الجنوبيةِ من باكِستان. ويطلقُ على السابوديلا اسم «سبوتة zapota» وهو اسمٌ مُشتقٌّ من اللُّغة الإسبانيّة. وتحتَوي السَّابوديلا على كمّيةٍ جيّدةٍ من السُّعراتِ الحراريّة، وهي لَيّنةٌ وذات لُبٍّ سهلِ الهَضم. وكلُّ ثَمَرةٍ منها تأخُذُ شكلاً مُستديراً أو بيضاوياً، وهي تحتَوي في وسَطِها على 3 إلى 10 بُذور سَوداء سَلِسة ولامِعة على شَكلِ الفُول، ولكنّها غير صالِحةٍ للأَكل. وتُعرفُ فاكِهةُ السابوديلا بمذاقِها الحُلو وملمَسِها النّاعم أو المحبَّب، وتُشبهُ نكهتُها نكهةَ المِسكِ الخفيفة.

هذه الفاكِهة حُلوةُ المذاقِ وعَصيرها له طَعمٌ مماثلٌ لطعمِ الإجاص.





يوفّر تناولُ فاكِهة السّابوديلا الطّاقةَ لتنشيطِ الجسم على الفَور.





فاكِهَةُ التَّنِّين Dragon Fruit

يُطلقُ على فاكِهةِ التّنّين اسم بِتايا، وهي فاكهةٌ تُصنَّف كنوعٍ من أنواعِ الصَّبّار، وموطنها الأصليّ هو المِكسيك وأمريكا الوُسطَى وأمريكا الجنوبيّة، وهي تُزرعُ حالياً في شرقِ آسيا ودوَل جنوبِ شرقِ آسيا مثل إندونيسيا وخاصّة في شرقِ جزيرةِ جاوة، وتايوان وفيتنام وتايلاند والفلبين وسريلانكا وماليزيا ومؤخراً بنغلاديش. ويُعتبرُ الأوروبيون السَّبَاقُون في جلبِ هذه الفاكِهةِ من أمريكا إلى الأجزاءِ الأُخرى من العالَم. وهنالك ثلاثةُ أنواعٍ من فاكهةِ التّنّين الحُلوَة وهي: الفَاكهةُ الحَمراء، وهي ذاتُ قِشرةٍ حمراءَ ولُبٍّ أبيَض وتُعدُّ النّوعَ الأكثَرَ شُهرةً من فاكهةِ التّنين. الفاكِهةُ الصَّفراء، وهي ذاتُ قِشرةٍ صفراء ولُبٍّ أبيَض، وفاكِهةُ كوستاريكا وهي ذاتُ قِشرةٍ حمراءَ ولُبٍّ أحمَر.

وعند تحضيرِ فاكِهةِ التّنين للأَكل تُقطعُ لإظهارِ اللُّبّ المَليء بالبُذور السَّوداء، فتُؤكلُ نيئةً، كما يمكنُ تحويلُها إلى عصيرٍ أو مثلَّجاتٍ، وهي ذاتُ مذاقٍ حُلو. أما البُذور فتُؤكَل مع اللُّبّ، وهي غنيةٌ بالدُّهون.

وتتكوَّنُ الأجزاءُ الصالِحةُ للأَكل من فاكهةِ التّنين بمُعظمِها من الماءِ والسُّكّريّات، مع بعضِ البروتين والدُّهون. كما تحتَوي على كمّياتٍ منخفِضةٍ من السُّعراتِ الحراريّة، وكمّياتٍ ضئيلةٍ من الكالسيُوم والحَديد والفُوسفور والمواد الغذائيّة الأُخرى.



يوجدُ الكثيرُ من البُذورِ في الجُزءِ الصّالحِ للأَكل من الفاكِهة.



تحتوي فاكِهةُ التّنين على كمّيةٍ منخفضةٍ من السُّعرات الحراريّة وكميّةٍ مرتفعةٍ من المواد الغذائيّة.

المَوْز Banana



المَوْز ليس شجرةً بل هو من فَصيلةِ الأعشاب.

يُعتبرُ المَوز من أهمّ محاصيلِ الفاكِهةِ الاستوائيّةِ في جميعِ أنحاءِ العالَم، وهو يحتلُّ مركزاً كبيراً في التجارة العالميّة، بالإضافةِ إلى قيمتِه الغذائيّة العاليةِ وإقبالِ المستهلِكين عليه أكثرَ من باقي الفَاكِهة الأُخرى، لما يتميَّزُ به من حَلاوةِ الطَّعم والنَّكهة المميَّزة. ويتميَّزُ عن باقي الفَاكِهةِ الأُخرى بإمكانيّة توافُرِه في الأسواقِ طَوال العَام عَلاوةً على قابليّةِ ثِمارِه للنّقل والتّخزين.



والمَوزُ غنيٌّ بالأليَافِ والفيتامينات والأملاحِ المعدِنيّة، وهو يمدُّ الجِسم بالطاقة الحراريّة، ويقاوِمُ بعضَ الأمراضِ مثل أمراضِ العِظامِ ويُساعدُ على نُموّ الجِسم. كما أنّه سهلُ الهَضمِ ومُفيدٌ في حالاتِ الإرهاق، ويُستخدمُ رَحيقُ المَوز في علاجِ السُّعالِ الحادّ والمُزمِن. ويُشكِّلُ المَوز مع الحَليبِ والخُبزِ وجبةً غذائيةً كاملةً تُساعدُ على تهدئةِ قَرحةِ المَعِدةِ، كما يُعتبرُ الكالسيوم الموجود في المَوز أجوَدَ من الكالسيُوم الموجودَ في الجُبنة والحَليب.

ويحتَوي المَوز على ثلاثةِ سُكّريّات طبيعيّة هي السّكَّروز وسُكَّر الفواكِه والغلوكوز مع الأليَاف، وهي تمنحُنا دُفعةً كبيرةً وفَوريّةً من الطّاقة، ولذلكَ فإنّ المَوز يُعدُّ من الفواكِه المُفضّلة بالنّسبةِ للرّياضيّين.



يمكنُ العُثورُ على المَوز بألوانٍ أُخرى غير الأصفر مثل اللّون الأحمر.

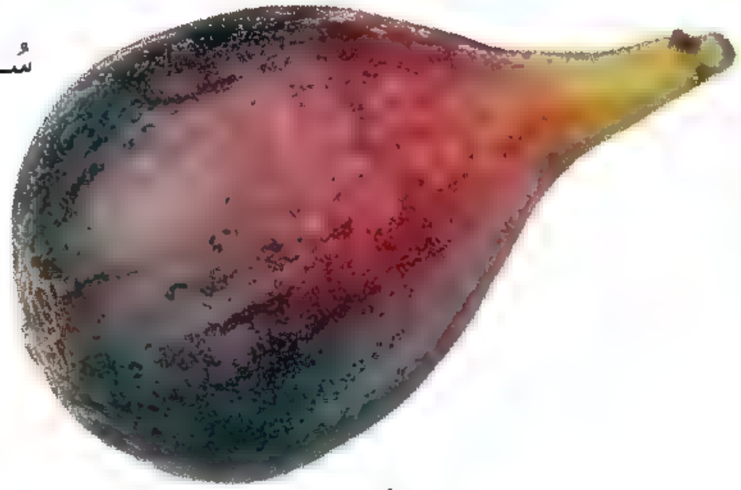
التِّيْن Fig

يُعتبرُ التّينُ أحدَ الثّمارِ المشهورةِ والمفضّلةِ عبر التاريخ، وهو فاكِهةٌ كان لها التّقديرُ منذُ قديم الزّمان بشكلِها الجَاف وشكلِها الطَّريّ الأخضَر. وموطِنُ التّين الأصليّ هو بِلادُ فارِس وسُوريا ولبنان وليبيا، ولقد استعمَلَه الفينيقيون في رَحَلاتِهم البحريّة والبريّة، وحالياً يُزرعُ في كُلّ حَوضِ بلاد البَحرِ الأبيَض المتوسِّط وفي مُعظمِ المناطِقِ الدّافئةِ والمعتدلةِ. والتّينُ فاكِهةٌ حُلوةُ المَذاق، ويُعدُّ المُركَّبُ الرئيسيُّ الموجودُ فيه هُو سُكّر الديكستروز ويشكّل 50٪ من تركيبته، إضافةً إلى فيتامين A و B و C. كما يحتَوي التّين على نِسَب عاليةٍ من أملاحِ الحديد والكالسيوم والبوتاسيوم والنحاس، ويُعطي سُعرات حراريّة عالية، فكلُّ 100 غرام من التّين الأخضَر تُعطي 70 سُعرةً حراريةً، أما الجاف فيُعطي 270 سُعرةً حراريةً لنفسِ الوَزن.

ويُستعملُ التّين لصُنعِ الشّرابات المليّنَة التي تُزيلُ نَفخةَ البَطن، كما أنّه مُلَطِّفٌ للبَشَرة يُنعِّمها ويُزيلُ الحُبوب، ويُزيلُ مشاكلَ الرَّشَح والزُّكام وآثارهما على الأنفِ والحُنجُرة. ويمزجُ التّين مع الشُّمَّر واليانسون والسِّمسِم ويؤكلُ صَباحاً فيُساعدُ الجِسمَ على اكتِساب القُوّة والنّشاط.



يُعتبرُ التّينُ مَصدراً جَيّداً لمادةِ البوتاسيوم المُهمّة لعَضَلاتِ الجِسم.





يتمّ حَصادُ التّين عندما ينضجُ بالكامِل ويجفُّ جُزئياً على الشّجرة.

عِنَبُ الثَّعْلَب Gooseberry

يُعتبرُ عِنَبُ الثَّعلبَ من أهمّ المأكُولات المُغذّيةِ لجِسم الإنسان بفضلِ مُكوِّناتِه وفوائِدِه الصّحيّة. وعِنَبُ الثَّعلَب المُسمّى الكِشمِش الشّائِك هو نَوعٌ من النّباتات من الفَصيلةِ الكِشمِشيّة، موطِنه شماليّ أوروبا وأمريكا. ويمكنُ تربيةُ عِنَب الثَّعلَب على الأسلاك فيأخُذُ أشكالاً مختلفةً، وثَمَرتُه عبارةٌ عن حَبّةٍ كبيرةِ الحَجم كُرويّة أو بيضاويّة، عليها شُعَيراتٍ صَغيرةٍ أو مَلساءَ تزنُ ما بين 4 إلى 10 غراماتٍ. ويختلفُ لَونُ عنبِ الثّعلَب تِبعاً للأصناف، فمنهُ الأخضَرُ الفاتِح أو الدّاكِن والأصفَر والأحمَر بدرجاتٍ متعددةٍ والبنفسجيّ المخطَّطِ بِخطوطٍ طويلةٍ. وتُؤكلُ الثّمارُ طازَجةً أو على شَكلِ مُربّى أو في الفَطَائِر، كما تدخلُ في صِناعةِ بعضِ أنواعِ الحَلوَى، وهي تُعتبرُ مَصدَراً غَنياً بالموادِ المُضادّة للأكسَدة والحديدِ وفيتامين A و C وبالألياف. وتنجَحُ زِراعةُ عِنَبِ الثَّعلَب في البُلدان الباردةِ بشكلٍ خاص، وتُعطي ثِماراً أفضَلَ في الأراضي الثقيلةِ الرَّطبة، وغالباً ما تتساقَطُ حبّاتُه عندما تَنضُج.

يُعتبر بعضُ أنواعِ عِنَبِ الثَّعلَب غير لَذيذة عندما تُؤكَل نيئة.



يَزيدُ عِنَب الثّعلَب من إنتاجِ مادةِ الأنسولين في الجِسم والتي تُعتبرُ فعّالةً في عِلاجِ مَرَضِ السُّكَّري.



الأبْيُو Abiu



الأبيو هو نوعٌ من الفواكِه الطَّريّة، إنّها صَفراء اللّون وبيضاويّة الشَّكل، وهي مُرقَّطةٌ وذاتُ قِشرةٍ لامِعةٍ. وتحتوي فاكهةُ الأبيو على لُبٍّ شَفّافٍ ناعِمِ الملمَس يُشبه الجيلي، وهو بنكهةِ الكراميل الحُلو، وتوجدُ في وسَطِه بذرتَين كبيرتَين بُنيتَي اللون. ويتركَّزُ اللّون الأصفر على القِشرةِ الخارجيّةِ للثمرةِ في الجُزء السُّفليّ، مع وُجودِ تَدَرُّجٍ طفيفٍ إلى الأعلى وَصولاً إلى اللَّون الأخضَر. وموطِن فاكِهةِ الأبيو هو أمريكا الجنوبية، ويُمكنُ العُثورُ عليها في أنحاءٍ كثيرةٍ من منطقةِ الأمازون. وتُعتبرُ فاكهةُ الأبيو واحدةً من أفضلِ أنواعِ الفواكِه نَظراً لاحتوائِها على العديدِ من الفيتاميناتِ مثل فيتامين سي وفيتامين أي، وكذلك على الكالسيوم والفوسفور.

تُنتِجُ أشجارُ الأبيو النّاضِجة من 100 إلى 1000 ثَمرةً كلّ عامٍ.



الشَّمامُ الإِجاصِيّ Pepino



الشَّمامُ الإجاصيّ أو القاشان بلُغةِ الكيشوا في البيرو هي شُجَيراتٍ صغيرةٍ دائِمة الخُضرَة من الفَصيلةِ الباذنجانيّة، يعودُ أصلُها إلى قارّة أمريكا الجنوبية، وهي تُثمرُ فاكِهةً حُلوَة المذاق. ويصلُ ارتفاعُ الشُّجَيرة إلى حوالَي مترٍ واحدٍ، وأزهارُها بنفسجيّة اللَّون تَظهرُ خِلالَ فصلِ الرَّبيع وأوائِلِ الصَّيف. وتُشبهُ ثَمرةُ الشَّمّام الإجاصيّ شكلَ البِطّيخ، وهي ثمارٌ كُرويّةٌ إلى بيضاويةِ الشَّكل يصلُ وزنُها إلى كيلوغرام واحدٍ، خَضراء اللَّون تتحوَّل إلى الأصفَر عند النُّضج، كما أنّها تؤكَل طازَجةً أو على شَكلِ عصيرٍ أو مُربّى، ويشبه طعمُها طعمَ مزيجٍ لذيذٍ من الخِيار والمنّ.

وتتمُّ زِراعةُ الشَّمام الإجاصيّ بشكلٍ سهلٍ عن طريقِ البَذر في الرّبيع أو عن طريقِ العُقَل آخر فَصلِ الصَّيف، كما تفضَّل زراعته في الأراضي الغنيّة جيّدة الصَّرفِ، واحتياجاتُه من المياه متوسِّطةٌ ما عدا في الصَّيف حيثُ يجبُ أن يُسقَى جيّداً.

يحتوي الشَّمّامُ الإجاصيّ على كمّيةٍ قليلةٍ من السُّعراتِ الحراريّة وهو يُساعدُ على إنقاصِ الوَزن.



تحتوي فاكِهةُ النَّجمةِ على ٤٥٪ من الحاجةِ اليوميةِ لفيتامين سي.



فاكِهَةُ النَّجْمَة Star Fruit

استوَحَت فاكِهةُ النَّجمةِ اسمَها من شَكلِ النَّجمةِ الخُماسيّة، ويُطلقُ علَيها أيضاً اسم كارامبولا، وهي فاكهةٌ فريدةٌ من نوعِها توجَد في المناطقِ الاستوائيّة من العالَم. واكتُشِفَت هذه الفاكهة في أمريكا منذُ حواليَ 150 سنَة، ولكن موطنَها الأصليّ هي بُلدانُ إندونيسيا وماليزيا وجنوب الصين. وقد عرفَت فاكهةُ النَّجمةِ شعبيةً كبيرةً في جميعِ أنحاءِ العالَم، حيثُ يستعملُها الكثيرون في تزيين الأطباقِ في أهمِّ المطابخ العالميّة.

وتُصنَّفُ فاكِهةُ النَّجمةِ ضِمنَ فِئةِ الحَمضيّات، وتُعدُّ أشجارُها من الأشجارِ التي تنمو ببُطءٍ وتتكيَّف مع الطَّقس الدّافِئ. وحبَّةُ فاكِهة النَّجمة خَفيفة الوَزن أشبَه بحبّةِ الفُلفُل، وعندما يتحوَّلُ لونُها من اللّون الأخضَر إلى اللّون الأصفَر تُصبحُ ناضِجةً وجاهزةً للأَكل. ويتراوحُ طعمُها بين الطَّعمِ الحامِضِ إلى الحُلو قليلاً مع مزيجِ النَّكهةِ المُعقَّدة التي تَشمَلُ الخَوخَ والأناناس واللَّيمون، كما يُمكنُ أكل بذورِها وقِشرتِها.

وتحتَوي فاكِهةُ النَّجمةِ على فَوائِد كثيرةً حيثُ تُعتبرُ مَصدراً مُهماً للألياف الغذائيّة، كما تحتَوي على كمّيةٍ مهمةٍ من النُّحاس والبوتاسيوم والصوديوم، وهي خاليةٌ من الدُّهون المشبّعة والكولسترول والصوديوم، وكذلك تحتَوي على خَصائِص مضادّة للجَراثيم.



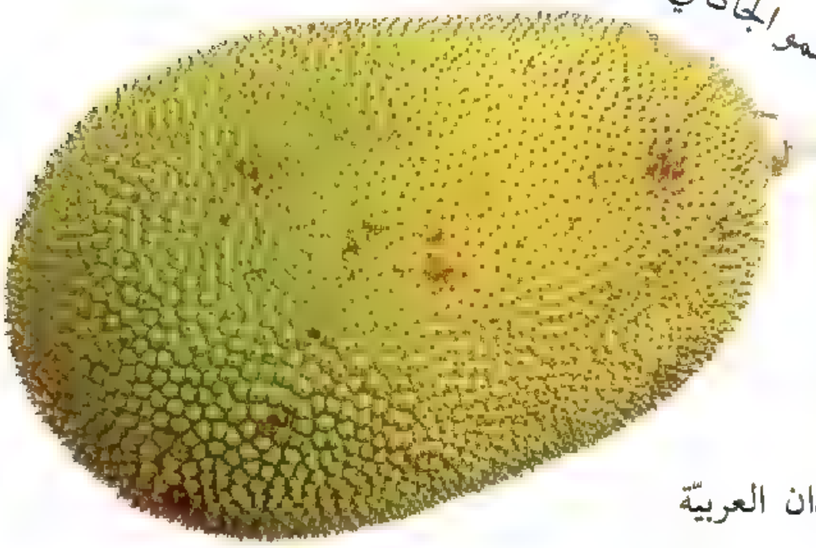
يُستخدمُ عصيرُها أيضاً في علاجِ التهابِ العيون.

الجَاكَا Jackfruit



الجاكا أو الكاكايا أو الجاك فروت هي نوعٌ من الفَواكِه تتبعُ الفصيلةَ التوتيّة، وهي تُعتبرُ أكبرَ فاكِهةٍ في العالَم إذ يصلُ وزنُها إلى 36 كيلوغراماً. إنّها ثَمَرةٌ شَوكيّةٌ ضَخمةٌ وبيضاويّة يُعتقَدُ أنّها كانَت أوّل شَجَرةٍ تنمو في الغاباتِ الهِنديّة المَطيرةِ، ويحصُلُ أكبرُ إنتاجٍ لها في المناخِ الاستوائيّ أو القَريب من الاستوائيّ. ويكونُ لَونُ الثَّمَرة من الخارجِ أخضَر أو أصفَر عندما تَنضج، وهي تتألّفُ في الداخلِ من بُصَيلَةٍ صَفراء صالِحةٍ للأَكل. وتُشبهُ نكهتُها خَليطاً من المَوز والمانجا والأناناس، وفي داخلِها توجدُ بُذورٌ بيضاويةٌ ناعمةٌ لونُها بُنّيٌ خفيفٌ، وهي تُعتبرُ من أفضلِ أجزاءِ الثَّمَرةِ لأنها تحتَوي على قيمةٍ غذائيةٍ عاليةٍ.

ويمكنُ تمييزُ أنواعِ الكاكايا حسَب خصائص لُبِّ الثَّمَرة، إذ تحتَوي على مُضاداتِ الأكسَدة ومُغذِّياتٍ نباتيّةٍ، كما تحتَوي على خَصائِصَ تُحارِبُ مرض السَّرَطان، وتُعالِج جذورُها عدداً من المُشكِلاتِ الجِلديّة.



تنمو الجاكا في الغَابات المطيرة.

وتُعتبرُ مَواطِن شَجَرةِ الكاكايا هي البُلدانُ الآسيوية حيثُ تنمو في الهِند وإندونيسيا وسريلانكا وبنغلاديش وأرخبيل الملايو وجميعِ البُلدان الاستوائيّة، كما توجدُ في بُلدانٍ أُخرى مثل جامايكا وعددٍ من جُزُرِ البَحر الكاريبي. وتُزرعُ كذلك في بعضِ البُلدان العربيّة كالسُّعودية وسلطَنة عُمان في المناطقِ التي تتأثّر بخطِّ الاستِواء.





يُشبِهُ لُبُّ فاكِهةِ الجاكا الأصفرَ اللَّون نكهةَ الشَّمّام والمانجو وهو حُلوٌ جداً.

يمكنُ أن تؤكلَ الجُوافَة بعد طَبخِها على شكلِ مُنتجاتٍ مُختلفةٍ مثل المُربّى والجيلي.



الـجُـوافَـة Guava

تحتوي الجُوافَة على كميّةٍ أكبر من الموادِ الغذائيّةِ حينما تكونُ طازَجةً وناضِجة.



تُعرفُ الجُوافَة بِاسمِ «مَلِكَةِ الفَواكِه»، وهي تُؤكلُ طازَجةً أوكشَرائِحَ محفوظةً في محاليلَ سُكّريّة أو مَطبوخَةً على شَكلِ مُربّى أو يتمُّ شُربُها كعَصير. وفاكهةُ الجُوافَة هي من الفَواكِه ذاتِ القيمةِ الغذائيةِ العاليةِ، حيثُ تحتوي على الفيتامينات مثل فيتامين ج، والتي تُعادِل كميَّته 3 أضعَاف الكمّية المَوجُودة في العِنَب و 4 أضعافِ الكمّية المَوجودة في البُرتُقال والخَوخ. ومُحتَوى الثّمار من الفيتامين يزدادُ تدريجياً وببُطءٍ حتّى تتلَّون باللّون الأصفَر المائِل إلى الأخضَر، ثمَّ تزدادُ سريعاً في مرحلةِ اللَّون الأصفَر. وتتركَّزُ الكمّية الكُبرى من الفيتامين في القِشرةِ الخارجيّة يليها اللُّبّ الخارجيّ ثم اللُّبّ الدّاخليّ، بالإضافة إلى مُحتَوى الثّمار من فتيامين (أ). وعلاوةً على الفيتامينات تتواجدُ الموادُ السُّكّرية في الجُوافَة حيثُ تصلُ إلى نسبة ما بين 5 ٪ و 9 ٪ من وزنِ الثَّمرة، وهذه السُّكّريات الموجودةُ في الجُوافَة هي السَّكّروز والفركتوز والجلوكوز والأربينوز والمالتوز. كما توجَدُ أيضاً في الجُوافَة أحماضٌ عضويةٌ مختلفةٌ خاصّةٌ في اللُّب، إضافةً إلى الألياف الغذائيّة الذّائبةِ والأملاح المعدِنيّة وأهمّها الكالسيوم والحديد والفوسفور، وكذلك المَاء والدُّهون والبروتين.



تمّ استهلاكُه من قِبل المُستكشِفين الإسبان منذُ حوالَي 300 سنة.

العِنَب Grapes

العِنَب فاكِهةٌ ناعِمةُ القِشرةِ لُبّيّةٌ عصيريّةٌ تنمو على شَجَرةٍ صغيرةٍ تُسمّى شَجَرة العِنَب. وتظهرُ الأعنابُ على شَكلِ عناقيدَ يوجدُ فيها ما بين سِتِّ ثَمَراتٍ إلى ثلاثمائة ثَمَرة. ويتفاوَتُ لونُ فاكِهةِ العِنَب بحسَب أصنافِه، فهنالك العِنَبُ الأبيَض والأصفَر والأخضَر وكذلك الأسودُ والأحمَر. ويوجدُ نوعان رئيسيان للعِنَب هما العِنَب الأوروبيّ والعِنَب الأمريكيّ، وهناك أكثر من 8 آلاف صُنفٍ تُنتَجُ من نحوِ 60 نوعاً فرعياً.

ولقد أظهرَت الآثارات المكتشَفةُ لبُذورِ العِنَب وأوراقِه أنّ الإنسانَ كان يأكُل العِنَب ويتغذّى عليه منذُ عُصورٍ ما قبل التّاريخ في الحضاراتِ القديمة منذُ آلافِ السّنين.

ويُعتبرُ العِنَب من الفواكِه ذاتِ القيمةِ الغِذائيّة والعِلاجيّة الجيّدة، فهو يتميَّزُ باحتوائِه على نسبةٍ جيّدةٍ من المواد السُّكرية سريعةِ الامتصاصِ وسهلَةِ الهَضم، حيثُ يتركَّزُ فيه سُكَّر الجلوكوز وسُكَّر الفركتوز بشكلٍ كبيرٍ. ويتميَّزُ كذلك العِنَب بغِنَاه بالفيتامينات مثل فيتامين سي، كما يحتَوي على نِسبةٍ جيّدةٍ من العناصِرِ المعدِنيّة مثل فيتامين ب، وهو يحتَوي كذلك على أملاحٍ معدِنيّةٍ كالبوتاسيوم والكالسيوم والصوديوم. كما يحتَوي العِنَب على مواد ذات مَفعولٍ علاجيٍّ لها تأثيرٌ إيجابيٌّ في الحدِّ من تَصَلُّب الشَّرايين وتقليلِ نسبةِ الكولسترول والإصابةِ بأمراضِ القَلب.

يُعتبرُ العِنَبُ واحداً من أقدمِ الفَواكِه في العالم.



الهيكاما Jicama

نبتةُ الهيكاما هي نوعٌ من أنواعِ البُقوليات، لأنّ الأوراقَ والقُرون النّاضِجةَ لهذه النبتة غير صالِحة للأكل، والجُزءُ الذي يُؤكلُ منها والشّهيّ جِداً هو جُذُورها المُخبّأة تحت الأرض. ويعودُ أصلُ الهيكاما إلى المِكسيك حيثُ يأكلُها الناسُ منذُ أقدمِ العُصورِ، ويعني اسمُها «ما يُذَاق». وتُعتبرُ الوجبةُ الخفيفةُ المؤلَّفةُ من شرائِحِ الهيكاما النيئة المطيَّبة بعصيرِ اللّيمون الحامِض والمِلح وأنواعِ الفُلفُل الحار طَبَقاً شَهيراً في المِكسيك، كما أنها تُزرع كذلك في الفيلبين والصّين ونَيجيريا وغيرها من البُلدان.

ويشبهُ مذاقُ الهيكاما طَعمَ التُّفاح الممزوج بطَعمِ كَمَأةِ الماء، وهي تُحضَّرُ بطُرُقٍ مختلفةٍ إذ يمكنُ أن تُشوَى أو تُخلَّل أو تُستعملَ لتحضيرِ أنواعِ السَّلَطة أو الحَسَاء، كما أنّ من مميّزاتِها أنّها تبقَى مُقرمِشةً حتى بعدَ طبخِها.

وتُعتبرُ الهيكاما وجبةً خفيفةً مثاليةً، فهي مُغذّيةٌ ومقرمِشةٌ وغنيةٌ بالعُصارةِ وسهلةُ الهضمِ ومنخفِضةُ السُّعرات الحراريّة. وتحتَوي ال 100 غرام من الهيكاما على 40 سُعرة حراريّة فقط، في حين أنّ الكمّية نفسَها من شرائِحِ البَطاطا المقليّة تحتَوي على 540 وحدةً حراريةً. ومن الفوائِدِ الأُخرى للهيكاما غِناها بالكالسيوم والفوسفور وفيتامين سي.





تتوفّرُ فاكِهةُ الهيكاما على مدارِ السَّنة، ولكنّ ذروةَ مَوسِمِها هو فصلُ الخريف.



تُعتبَرُ فاكهةُ الهيكاما أيضاً مَصدَراً مُمتازاً للألياف وفيتامين سي.

تتوفّرُ فاكِهةُ الكيوي طوالَ أيّامِ السّنَة.



الكِيْوِي Kiwi

الكيوي هي فاكهةٌ بيضاويةُ الشَّكلِ قِشرتُها بُنيّة اللَّون وذات وبرٍ خفيفٍ، أما لُبُّها فغالباً ما يكونُ أخضَرَ اللَّون مع خُطوطٍ سوداءَ شُعاعيّة تحوي بُذوراً سَوداء صغيرةً قابلةً للأكل بطعمٍ لذيذٍ جِداً يُشبهُ مزيجَ الفريز والأناناس.

ويبلغُ وزنُ الثَّمرةِ الواحدةِ بين 70 إلى 120 غراماً حسَبَ الصَّنف، وتدخُلُ نباتاتُها مرحلةَ الإثمارِ في عامِها الثّالِث أو الرّابع بعد زِراعتها.

وتحتاجُ شَجَرةُ الكيوي إلى ظُروفٍ بيئيةٍ مناسبةٍ لإنتاجِ ونموِّ النّبات، ففي فصلِ الصّيف تحتاجُ إلى جَوٍّ دافِئٍ وفي فَصلِ الشّتاء تحتاجُ إلى درَجةِ حرارةٍ منخفِضةٍ، وتُعتبرُ أهم الدُّوَل المنتجةُ للكيوي هي إيطاليا.

وتحتَوي ثَمَرةُ الكيوي على ٪10 سُكَّريّات و ٪1 بروتين، وعلى أملاحَ معدِنيّةٍ منها البوتاسيوم والكالسيوم والمغنيسيوم والفوسفور. ويُشكِّلُ الماء ٪80 من وزنِ الثِّمار، كما تحتَوي الثَّمَرةُ الواحِدةُ على حوالَي 150 ملليغرام من فيتامين سي، وهذه النِّسبةُ تُعادلُ أربعةَ أضعافِ ما تحتَويه ثِمارُ الحَمضِيّات، ولا يتفوَّقُ على ثِمارِ الكيوي بمحتَواه من هذا الفيتامين إلا ثِمارُ الوَردِ البريّ الجبَليّ.



البُرْتُقَالُ الذَّهَبِيّ Kumquat

البُرتُقالُ الذَّهَبيّ أو البُرتُقالُ اليابانيّ أو كما يُعرفُ بِ «الكُمْكُوَات»، هي فاكهةٌ من نوعِ الحَمضِيّات ذات لونٍ بُرتقاليٍّ صغيرةُ الحَجم، تزنُ بين 8 إلى 10 غرامات. ويبدو شَكلُها كحبّةِ زيتونٍ كبيرةٍ، وتتميّزُ بطعمِها الحُلوِ وقِشرتِها الحُلوة المذاق أيضاً، وهي تُؤكلُ نَيئةً. وتُعتبرُ ثَمَرتُها ناضِجةً عندما تَصلُ إلى اللّونِ الأصفَرِ والبُرتقاليّ، ويزوِّدُنا تَناوُلُ سبعِ حبّاتٍ منها بحواليَ ٪20 على الأقل من احتياجاتِنا اليوميّة من الأليافِ والفيتامينَ سي، كما يُمكنُ إضافتُها إلى أنواعِ السَّلَطاتِ المختلفةِ وبعضِ الأطباقِ البحريّة.

ويتراوحُ ارتفاعُ شَجَرةِ البُرتُقال الذهبيّ ما بين 8 و 15 قدَماً، وتتراوحُ قياساتُ أوراقِها الداكنةِ ما بين 1.25 و 3.5 بوصات، وهي تُعرفُ بأنّها لا تحتوي على بُذورٍ ولا تتأثّرُ بالبُرودةِ والصَّقيعِ. وعلى الرّغم من ذلك فإن أشجارَها تُعطي إنتاجاً أفضلَ وأكبرَ وأكثرَ حلاوةً في المناطِقِ الأكثَرِ دِفئاً. ومن أبرزِ أماكِنِ زراعَتِها الهِند والصّين وتايوان وجنوب شرق آسيا واليابان والشّرق الأوسَط وأوروبا (وخاصة اليونان) وجنوب الولايات المتّحدة الأمريكيّة (وخاصة في فلوريدا وكاليفورنيا)، وحالياً تُزرعُ بكَثرةٍ في مِصر.



من المواد المغذّية التي تجعلُ منه فاكِهةً صحيةً جِداً.



البُرتقالُ الذّهبيّ هو مَصدرٌ غَنيٌّ للفيتامين سي الذي يزيدُ مناعَةَ أجسامِنا.







يُستخدَمُ اللّيمون لتنظيفِ الجِسم بفضلِ نِسبةِ حُموضَتِه المرتفعةِ.

اللَّيْمُون Lemon

اللَّيمونُ هو فاكِهةٌ تنتمي إلى مجموعةِ الحَمضِيّات، وتتميَّزُ شجَرةُ اللَّيمونِ بكَونِها شَجَرةً متوسِّطة الحَجمِ، وأعلى طُولٍ يمكنُ أن تَصلَ إليه هو سِتّةُ أمتارٍ تَقريباً. ويُشبهُ شكلُ ثَمرةِ اللّيمون الشَّكل البيضاويّ، وهي صَفراء اللَّون وحامِضةُ المَذاق. ويُعرفُ عَصيرُ اللَّيمون بأنّه شائِع الاستخدامِ في الطَّبخ فهو يُعوِّضُ الخَلَّ في السَّلَطاتِ، ويضافُ إلى الأَكلِ ليُعطي نَكهةً حامِضةً، كما أنّه يُستخدَم لإضافةِ النَّكهةِ إلى بعضِ المشروباتِ مثل مَشروبِ اللّيمون (الليموناضة) أو بَعضِ المشروباتِ الغازيّةِ. ويُعتبرُ اللَّيمونُ مروياً للعَطَشِ ومُنعِشاً في الصَّيف سواءٌ كان طبيعياً أو مَغلياً.

ويُعدُّ اللَّيمون من أغنى الثِّمار بفيتامينات (ب) و (سي)، ومن فوائِد فيتامينات ب أنّها مُهمّةٌ لتكوينِ كُرَياتِ الدَّم الحَمراء وزيادةُ مناعةِ الجِسم، أما فيتامينات سي فهي مُهمّةٌ لصحةِ العِظامِ والأسنانِ واللِّثّةِ. ومن أبرزِ فوائِدِه أيضاً أنّهُ يُستعملُ لعِلاجِ الحُمَّى وارتفاعِ درَجةِ الحرارةِ ويزيدُ من مُقاومةِ التّسمُّمات والأمراضِ المِعويّةِ، كما أنّ له فوائِد عَديدة أُخرى. ويحتَوي اللَّيمونُ أيضاً على مَواد سُكَّرية وعددٍ من المركَّباتِ المعدنيةِ مثل الكالسيوم والبوتاسيوم المُهمّة لبناءِ الجِسم.

استَخدمَت السّيداتُ الأوروبياتُ قديماً عصيرَ اللَّيمونِ كطَريقة لتَحميرِ شِفاهِهنّ.



الفَرَاولَة Strawberry



الفريزُ أو الفَراولَةُ هي فاكهةٌ من الفَصيلةِ الورديّةِ، إنّها الفاكهةُ الوحيدةُ التي تَحملُ بُذورَها في قِشرتِها الخارجيّة، وهي من المحاصيلِ ذات العائِد الكبير إذ يمكن تصديرُها بكمّيات كبيرةٍ سواء كانت مجمَّدةً أو مصنَّعةً أو طازَجةً. وتُعتبرُ الفَراولَة من الثِّمارِ التي تتلوّنُ عِدّةَ مرّات أثناءَ نُضجِها، ففي البِداية تكونُ الثِّمار خَضراء اللَّون ثم تتحوَّل إلى اللَّون الأبيَض ثم تتلوَّن جُزئياً باللَّون الورديّ ثم باللَّون الأحمَر، وتزدادُ مِساحةُ الجُزء الملَّون تدريجياً ويبدأ التلوُّن من طَرفِ الثَّمَرةِ إلى قاعدتِها، وتُصاحِبُ ذلك زيادةٌ في حجمِ الثِّمار وزيادةٌ في نسبةِ الرُّطوبةِ ونَقصِ الصَّلابة، مع زيادةِ نسبةِ المَوَاد السُّكّرية التي تشكِّلُ 70ـ80 ٪ منها.

والفراولَة غنيّةٌ بالأملاحِ المعدِنيّةِ حيثُ تحتَوي على الكالسيوم والحديد والفوسفور، كما تحتَوي على حامِضِ اللَّيمون وحامِض التّفاح وسُكَّر الفَواكِه، إضافةً إلى كمّياتٍ كبيرةٍ من فيتامينات أ و ب و ج. وتُستخدَمُ أوراقُ الفَراولة المغليّة كعِلاجٍ لمرضِ السِّلّ الرِّئوي، وكذلك يُستخدمُ كمُنقٍّ للدّم وكغَرغرةٍ لالتهابِ الحَلق، كما تُفيدُ في التَّخفيفِ من نَوباتِ الرَّبو.

وتكونُ معظمُ السُّكّريات الموجودَة في الفَراولة على شكلِ سُكَّرِ فركتوز، لذلك فهي مناسبةٌ لأكلِها طازَجةً لمن يُعانون من مرضِ السُّكّري، ومناسبةٌ لنموّ وصحّةِ الأطفالِ والكبارِ على حدٍّ سَواء، وخُصوصاً عند تقديمها مخلوطةً مع عسلِ النَّحلِ الأبيَض في كوبٍ من الحَليب.

تحتَوي الفَراولةُ على أعلَى كمّيةٍ من مُضادّاتِ الأكسَدةِ، والتي تُساعدُ في منعِ انحطاطِ العَين.



تُؤكَل الفَراولة بعدّة طُرقٍ مختلفةٍ بما فيها طازَجةً ومجفّفةً وعلى شكلِ مُربّى.

اللِّيتْشِي Litchi

يمكنُ أن تنمو شَجَرةُ الليتشي حتى تصلَ إلى ارتفاعِ 40 قدَماً.



اللّيتشي هي فاكِهةٌ موسميّةٌ تنبُتُ خِلالَ فصلِ الصَّيف، وهي فاكِهةٌ استوائيّةٌ موطِنها الأصليّ جنوب الصّين، كما تتواجدُ في الهِند وبنغلاديش وجنوبِ تايوان وشمالِ فييتنام وإندونيسيا وتايلاند والفلبين وجنوبِ إفريقيا. وفاكِهةُ اللّيتشي عِبارةٌ عن ثَمَرةٍ صغيرةٍ حمراء هَشّةٍ تتكوَّن من قِشرةٍ قاسيةٍ سَهلة التَّقشير مثل قِشرةِ الفُستُق، ولُبٍّ صالحٍ للأكلِ أبيَض اللَّون حولَ بِذرةٍ، ويشبهُ اللُّبُّ لُبَّ العِنَب في الطَّعمِ والملمَس.

وتنمو فاكِهةُ الليتشي على شكلِ مجموعاتٍ على شَجَرةٍ بطيئةِ النُّموّ دائمةِ الخُضرةِ متوسِّطة الحجم، وعادةً ما يكونُ شكلُها مُستديراً أو بيضاوياً، وهي تُشبهُ بشكلٍ كبيرٍ فاكهةَ التّين. وتُعتبرُ فاكِهةُ الليتشي غنيّة جِداً بفيتامين سي، وهي تُساعدُ على تقليلِ الدُّهون في منطقةِ البَطنِ والخَصر، كما تُساعدُ على تقليلِ الخَطر بالإصابةِ بمرَضِ السُّكّريّ وأمراضِ القَلب، وتُعزِّزُ الصّحة العامّة.

تحتوي فاكِهةُ الليتشي على عَصيرٍ يُساعدُ في الحِفاظِ على رُطوبةِ الجِسم.



البرتقال Orange

البُرتُقال أو الأورانج هو فاكِهةٌ من نوعِ الحَمضِيّات، وهو مصدرٌ ممتازٌ لفيتامين سي الذي يُساعدُ على امتصاصِ الكالسيوم في الجِسم، كما يحتَوي أيضاً على فيتامين أ وعلى المعادِن مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم والنُّحاس والكِبريت والكلورين. ويُزودُ البُرتُقال أنسجةَ الجِسمِ بمواد مُفيدةً تدفعُ إلى تحسينِ مناعةِ الجِسم.

وتُزرعُ مُعظمُ أشجارِ البُرتُقال من البَراعِمِ في مشاتِلِ زراعيّة خاصّة، حيثُ تقطع البراعمُ من الأشجارِ التي تُنتجُ مختلفَ الأنواع المطلوبَة من البُرتُقال، ثم تُطعَّم بها شُجَيرات صَغيرة تسمّى الشَّتلات، وتُنقل أشجارُ البُرتقال إلى البَساتين بعد عمليّة التطعيم بفترةٍ تتراوحُ بين 6 أشهر وسنة. وتبدأ بإنتاجِ الثِّمار بعد أربعِ سَنَواتٍ و يمكنُ أن تَستمرَّ في إنتاجِ البُرتُقال لمدّة 50 سنَة. ويباعُ حوالَي رُبعُ محصولِ البُرتقال كفاكِهة، ويستخدمُ الباقي في الأطعمةِ والحَلوى والمربّيات. وتُعتبرُ البرازيلُ هي الدّولة الأولى في إنتاجِ البُرتقال في العالم، تليها الوِلايات المتّحدة ثم المِكسيك ثم الهِند والصّين وإسبانيا وإيطاليا ثم إيران ومِصر وباكستان.

ويحتَوي البُرتقال على ثمانيةٍ وعشرينَ عُنصُراً غِذائياً أهمّها: الحديد، سُكّر الفَواكه، الفوسفور، فيتامين بي1، فيتامين سي والكالسيوم. ويُساعدُ البُرتُقال على تثبيتِ الكِلسِ في العِظام والوقايةِ من الأمراضِ والحُمّى والسُّعال، كما تُستعملُ أوراقُه لمعالجةِ آلامِ الرَّأس.

ومن أهمّ أنواعِ البُرتُقال : البُرتُقال الحُلو، البُرتُقال اليوسُفيّ، بُرتُقال سيفيل أو البُرتُقال الحمضيّ، والبُرتقال أبو سُرّة.



• يُستخدمُ نحو 85٪ من إنتاجِ البُرتُقال للحُصولِ على العَصير.





يَحتوي البُرتُقال على الأليافِ أكثر من جميعِ الفَواكه الأُخرى والخُضروات.

المانجو Mango



يُعرفُ المانجو باسم «مَلِكِ الفَواكِهِ» في جميعِ أنحاءِ العالمِ.

المانجو هي الفاكهةُ الأكثرُ شَعبيّةً في العالمِ، إنّها فاكهةٌ فريدةٌ من نوعِها وذات نكهةٍ رائعةٍ ورائحةٍ زكيةٍ وطعمٍ لذيذٍ، وقد جعلَت هذه المميّزاتُ منها الأكثرَ استهلاكاً بين النّاس. والمانجو هي فاكهةٌ قِشريّة ذات نَواة تنمو في عددٍ كبيرٍ من أشجارِ الفَواكِه الاستوائيّة وترتفعُ أشجارُها حتى تصلَ إلى 35 – 40 متراً. وتُعتبرُ فاكِهةُ المانجو من الفواكِه القديمةِ حيث كانت تُزرع منذُ أكثر من 4 آلاف سنَة، وموطِنها الأصليّ هو الهِند، كما تُزرع في اليَمن ومِصر والسّودان. وتَستغرقُ ثمرةُ المانجو ثلاثةَ أشهر كي تَنضج، وتختلفُ الثَّمرات الناضِجة في اللَّون والحَجم، وعادةً ما تكونُ صفراء أو بُرتقاليّة أو حمراء أو خَضراء، وتكونُ نواتُها إما ليفيّة أو مُشعّرة السَّطح، ولا يُمكنُ فصلُها بسهولةٍ عن اللُّبّ.

ويحتوي المانجو على مُستوى عالٍ من فيتامين سي، وعلى الألياف التي تُساعدُ على خَفضِ مستوياتِ الكولسترول في الدم، ويوجدُ فيه أيضاً مواد تُساعدُ على حِمايةِ الجِسمِ من أنواعٍ عديدةٍ من السَّرطانات. ويعتبرُ المانجو الطازَج مَصدراً غنياً بالبوتاسيوم، وهو عُنصرٌ هامّ من عناصِر الخليّة وسوائِل الجِسم، التي تُساعدُ في التّحكُّم بمعدلِ ضَرَباتِ القَلب وضغطِ الدّم. كما يُستخدمُ المانجو كمنظِّفٍ للبَشَرة، فهو يُساعدُ على تنشيطِ مَسامِ الجِلد وإضافةِ نضارةٍ للوَجه.



يُؤكَلُ المانجو في جميعِ أنحاءِ العالمِ كلّ يومٍ أكثر من أيِّ فاكهةٍ أُخرى.

المَانْغُوسْتِين Mangosteen



تصلُ قِمّةُ شجرةِ المانغوستين حتّى ارتفاع 25 متراً.

المانغوستين هي شَجَرَةٌ استوائيّةٌ مستديمةُ الخُضرَة، تنتشرُ بكثرةٍ في مناطِقِ الغاباتِ المطيرةِ في ماليزيا والفلبين وسريلانكا وإندونيسيا، وهي تُعرفُ باللُّغةِ العربيةِ باسمِ «جَوز جَندُم». وتنمو شَجَرَةُ المانغوستين حتى تصلَ إلى ارتفاعِ ما بين 7 إلى 25 متراً، وتُنتجُ ثِمارَ المانغوستين الصالِحةَ للأكل، وهي ذاتُ طعمٍ ما بين الحامِضِ والحُلو. وتكونُ قِشرةُ الثَّمَرةِ بنفسجيّةً داكنةً أو بيضاءَ، كما أنّ لُبّها حُلو المذاق وذو رائحةٍ عطرةٍ ومقسَّمٌ إلى عدةِ قِطاعاتٍ تُشبهُ شكلَ فُصوصِ الثُّوم. وعلى الرّغم من التّشابُه بين اسمَي المانغوستين والمانجو فإنّهما ليسا مرتبطَين نباتياً. وللمانغوستين فوائِد صحيّة أهمّها أنّها تنشّطُ الجِسم وتقوّي المَناعة، تقاومُ الأورامَ السّرطانيّة وأمراضَ القَلبِ والجلطات، مُضادّةٌ للاكتئابِ وآلامِ المَعِدةِ، تُكافحُ علامات الشّيخوخة، مُضادّةٌ للفَيروسات والجراثيم، مخفِّضةٌ لدُهونِ الدّم وبالتّالي تقلّلُ من تصلُّبِ الشّرايين، تُساعدُ في إنقاصِ الوَزن، مُضادّةٌ للدّوخةِ والدُّوار والإسهال، تحمي من هَشاشةِ العِظَام، وتُخفِّفُ من أعراضِ السُّخُونةِ والحُمّى.



تُشبهُ نكهةُ المانغوستين خليطَ نكهتَي البُرتقال والخوخ.



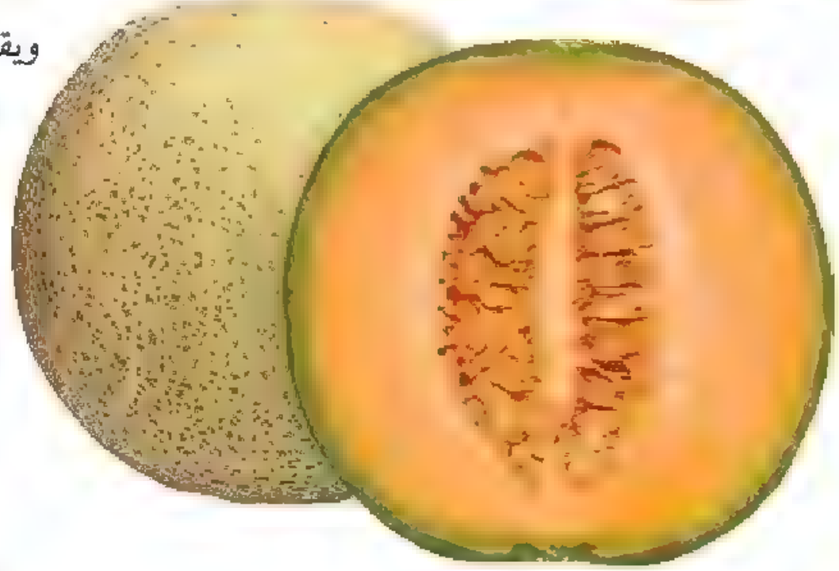
الشَّمّام Muskmelon

تنتمي فاكهةُ الشّمّام إلى نوعٍ نباتيّ يُسمّى «الفَصيلَة القَرعيّة».



يطلقُ على الشَّمّام اسم البِطِّيخ الأصفَر، وهو نبتةٌ وفاكهةٌ كُرويّةٌ أو بيضاويّة الشَّكل، يختلفُ لونُها من الأخضَر إلى الأصفَر إلى الأبيَض، وهي سُكَّريّة المَذاق وذاتُ رائحةٍ زكيّة. وهناك عدةُ أنواعٍ من الشّمام منها الكانتالوب، ويطلقُ على البِطِّيخ ذو اللَّون المصفَّر والشَّكلِ الطَّويل اسم البِطِّيخ النّمس.

والشَّمّام هو نباتٌ عُشبيّ موسميّ تمتدُّ جُذورُه لمسافةٍ طويلةٍ، وتكونُ أزهارُه صفرَاء، وهي تظهرُ في الصَّيفِ بين شهرَي أيار مايو وأيلول سبتمبر. وتختلفُ قِشرةُ الشّمام من صنفٍ لآخَر فتكونُ إمّا ملساء أو خَشِنة، ويكون لُبّ الثَّمرةِ حُلو المَذاقِ أصفَر اللَّون إلى بُرتُقاليّ، وتتوسَّط الثَّمرةَ بذورٌ بَيضاء، وهي تحتَوي على نسبةٍ عاليةٍ من الألياف المهمّة لجِسم الإنسان. ويقدَّرُ الإنتاجُ العالميُّ من البِطيخ بـ 26.7 مليون طن. أما أهمّ الدُّوَل المنتجة له فهيَ: الصّين التي تنتجُ لوحدِها نسبة 51.4٪ من الإنتاجِ العالميّ، وتُركيا والولايات المتحدة وإسبانيا ورومانيا وإيران والهِند؛ كما نجدُ من بين الدّول العربيّة تونُس ومِصر ولُبنان وسوريا واليمَن والمغرِب والجزائر. ويُعتبر الشّمّام من المحاصيلِ الكبيرة في مِصر نظراً لزراعتِها في مِساحاتٍ واسِعةٍ.





يُصنَّفُ الدُّرّاق كواحدٍ من الفواكِه الخَمس الأكثَر أهميّة في الصّين.



الدُّرَّاق Peach

أطلَق الرّومانُ على الدُّرّاق اسم «التُّفّاح الفَارسيّ».



الدُّرّاق هو فاكِهةٌ لذيذةٌ ذاتُ طَعمٍ حُلوٍ أو قليلِ الحُموضَة، وهو يحتَوي على قِشرةٍ حمراء أو صفراء ناعمةِ الملمَس أو مغطّاة بالوَبر، كما يحتَوي على لُبٍّ ليّنٍ أصفَر أو أبيَض اللَّون تتوسَّطُه بِذرةٌ واحِدةٌ كبيرةٌ.

وتتبعُ شَجرةُ الدُّرّاقِ جنسَ الخَوخ الذي يشملُ معظمَ اللَّوزيّات من الفَصيلةِ الورديّةِ، وهو يتنشرُ في المناطِقِ المحيطة بالبَحر الأبيَض المتوسِّط وجنوب غربِ أمريكا الشّمالية والجنوبيّة وجنوب غَرب إفريقيا. والدّرّاق فاكِهةٌ صيفيّة، لذا لا نُشاهدها في باقي الفُصول الأُخرى.

ولقد زُرعَت شَجرةُ الدُّرّاق في دمشقَ قبلَ ما يزيدُ على 2500 سنة، وعُرفَت كواحدةٍ من ثمارِ دمشق وفاكِهتها اللّذيذة، وحين عَرَفها الإسكندرُ المقدونيّ (وكان حاكِم روما) بعد أن قُدِّمَت له وأُعجِبَ بهذه الفاكِهة التي لم يعرِفها سابقاً طلبَ أن تُؤخذَ إلى روما لزراعتها.

ويُعتبرُ الدُّرّاق غنياً بالفيتامينات، وتحتَوي الثَّمرةُ الواحدةُ المتوسِّطةُ الحَجم على 85٪ من وزنِها ماء، 5 غرامات من السُّكّر، غرام واحد من النَّشَويّات، نصفُ ملليغرام من الحديد، نِصفُ غرام من البروتين والدُّهون، كما تحتَوي على الفُوسفور والكِبريت وعلى نسبةٍ عاليةٍ من الفيتامينات.



تُعرفُ فاكِهةُ اليوسُف أفندي بِاسم مندرين.

اليُوسُف أَفَنْدِي Tangerine

لهذه الفاكِهة أسماءٌ عديدةٌ منها «اليُوسُفي» كما تُسمّى في مصر، و«المندَلينا» أو «مندَرين» كما تسمّى في شمال إفريقيا، و«اللالنكي» كما تسمّى في العراق. واليُوسُف أفندي هي فاكِهةٌ من فَصيلةِ الحَمضيّات تُشبهُ البُرتُقال، وأصلُ اسم المندرين من لُغة أهلِ الملايو الذين سمّوه «منتاري» أي الوَزير، وأُطلِقَ هذا الاسم فيما بعد على منطقةٍ صينيةٍ هي مقاطعةُ مندرين، كما أُطلقَ على كبار الموظّفين الصّينيين لأنّهم كانوا يلبَسون ثياباً بلونِ المندرين ويضعُون قُبّعاتٍ عليها زِرٌّ كبيرٌ يُشبهُ المندرين. أما تسميةُ اليوسُف أَفندي فقد أطلقَها السُّلطان محمّد علي باشا حاكِم مِصر في بداية القَرنِ التّاسع عشَر وأمر بزراعتها بسبب طعمِها اللّذيذ ورائحتِها الطّيبة. وتُعتبرُ الكلمتينا أحدَ أصنافِ هذه الفاكِهة.

واليوسُف أفندي فاكهةٌ شبيهةٌ جداً بالبُرتُقال ولكنّها أصغَر حجماً وأقلّ حُموضةً وأكثر حلاوةً، وهي ذات لَونٍ بُرتقاليّ وسهلة التّقشير. وتُقسمُ الثّمرة إلى 8 أو 10 شَرائِح من الدّاخل، أما من الخارجِ فهي مُغطّاةٌ بقِشرةٌ مسطّحةٍ وناعمةٍ.

ومن أهمّ فوائِد اليوسُف أفندي أنّه يقلّل من أخطارِ سرطان الكَبد لأنّه غنيٌّ بمركَّبات فيتامين أي والمسمّاة «كاروتينويدات» والتي تُعطي اليوسُفي لونَه البَرتقاليّ، كما يُخفّض من خطَر الإصابة بتصَلُّب الشّرايين.

اليوسُفي العَسَليّ هو النوعُ الأكثر نموّاً وانتشاراً.



فاكهة زهرة الآلام Passion Fruit

يُطلقُ على فاكِهةِ زهرةِ الآلام اسم «فاكِهة زَهْرة العَاطِفة»، وهي نوعٌ من النباتات المتسلِّقة التي يرجعُ موطنُها الأصليّ إلى البرازيل والباراغواي وشمال الأرجنتين. كما يُطلقُ عليها في جنوبِ إفريقيا اسم «غارناديلا الأُرجُوانيّة» وفي البرازيل اسم «ماراغُويا».



وتُزرعُ فاكِهةُ زهرةِ الآلام بِشكلٍ كبيرٍ في المناطقِ الأكثر دِفئاً والخاليةِ من الصَّقيع مثل المناطِق الاستوائيّة، وهي ثَمَرةٌ كرويّةٌ أو بيضاويّة الشَّكلِ، ولونُها إما أصفَر أو أُرجوانيّ داكِن عند النَّضج. وتحتَوي فاكِهةُ زهرةِ الآلامِ على العصيرِ وعلى بُذورٍ كثيرةٍ، وهي ثَمَرةٌ تُؤكل أو تُعصَر، وغالباً ما يُضافُ عصيرُها إلى عَصائِر الفَواكِه الأُخرى لزيادةِ نفاذِ رائحتِها.

وتُقسمُ فاكِهةُ زَهرة الآلام إلى نوعَين، وهما مختلفَين بشكلٍ واضحٍ في مظهرِهما الخارجيّ : النّوع الأصفَر الزّاهي، ويُعرفُ أيضاً بِاسم فاكِهة الماراغويا الذّهبيّة، وهو ينمو حتى يصلَ إلى حَجمِ ثَمَرةِ الجريب فروت وله قِشرةٌ ناعمةٌ ولامعةٌ. والنّوع الأُرجوانيّ وهو أصغَر من اللّيمون وأقلّ حامِضيّةً من الماراغويا الصّفراء.

وتُؤكلُ هذه الثَّمَرة طازَجةً بعد رَشِّ السُّكّر عليها، كما تتمّ إضافتُها إلى سَلَطةِ الفَواكه، ويشيعُ استخدامُ لُبِّ الفاكهةِ الطازَجةِ أو صَلصةِ الفاكهةِ في الحلَويّات، وهي تُؤكلُ أيضاً على شكلِ مثلّجات.

هناكَ العديدُ من أنواعِ فاكهةِ زَهرةِ الآلام، منها الصّغير والقاسي والدّاكِن اللّون والبُنّي والأسوَد.





تعتبرُ المُكوّنات الغذائيّةُ للبابايا جيّدةً جداً لعِلاج مَرض السّرطان.



البَابَايَا Papaya

البابايا هي فاكهةٌ استوائيّةٌ غلافُها ذو لَونٍ أخضَر ولُبُّها أصفَر ومذاقُها يُشبهُ خَليطِ المانجو والشَّمّام. وتتوفّر أشجارُ البابايا في منطقةِ أمريكا الجنوبية، وصلالَة والأحسَاء والبحرَين في شبه الجزيرة العربيّة، ومنطقة آيت شتوكة في المغرِب. والبابايا غنيّة بالفيتامينات C و A و E وكذلك فيتامين ب1 وب6 والبوتاسيوم والكالسيوم والحديد، مع نسبةٍ عاليةٍ من أنزيماتِ الهَضم، وهي فعّالةٌ جِداً ضدّ الشَّيخوخة، كما أنّها غنيّةٌ أيضاً بالأليافِ مما يجعلها فعّالة جِداً في مكافَحةِ الخَلايا السَّرطانية.

وتُعرفُ البابايا بِاسم «فاكِهةِ الملائِكة»، وهو اسمٌ أطلَقَهُ عليها المستكشِفُ الشّهير كريستوفر كولومبوس الذي اكتشفَ قارّة أمريكا. وهي فاكهةٌ استوائيةٌ أصلُها أمريكا الوُسطى وأمريكا الجنوبية، وقد أحضرَها المستكشِفون الإسبان والبرتغاليون معهم إلى بلدانِهم حيثُ انتشرَت زراعتُها في كثيرٍ من بُلدان العالم، منها هاواي والفلبين والهند والمِكسيك وبورتوريكو والولايات المتحدة وأجزاء من قارّة إفريقيا.

وتحتَوي البابايا على عددٍ من العَناصِرِ الغذائيّةِ المختلفةِ بكمّياتٍ تتفاوَتُ بين المُمتازِ والجيِّد، وبالتالي فإنّها تُعتبرُ من الفَواكه ذات القيمةِ الغذائيّة الممتازةِ. ومن أهمّ فوائِدها أنّها تُستخدَمُ كمُساعدٍ على هَضمِ الطعام، يُنصَحُ بتناولِها من قِبَل مُدخِّني السّجائر، لها دورٌ فعالٌ في تخفيفِ الالتهابات، ويحافظُ تناولُها بشكلٍ دائمٍ على القُدرةِ على الرّؤية خاصة عند التّقدُّم في السِّن.

تُعدّ البابايا مُتمّماً غذائياً وهي غالِباً ما تُستخدمُ في إنتاج العِلكة.



الرَّامْبُوتَان Rambutan

تنبتُ فاكِهةُ الرّامبوتان على شَجَرةٍ استوائيةٍ من الحجمِ المتوسِّط يُطلقُ عليها اسم شَجَرةِ الرّامبوتان، ويعودُ أصلُ الشَّجَرة إلى ماليزيا وإندونيسيا وسريلانكا وجنوب شرق آسيا. وترتبطُ ثَمَرةُ الرامبوتان ارتباطاً وثيقاً بعدّةِ أنواعٍ أُخرى من الفَواكِهِ الاستوائيّة الصالِحة للأكل بما فيها اللّيتشي. والرّامبوتان في اللُّغاتِ الإندونيسيةِ والفلبينيةِ والماليزيةِ تعني «الشَّعر»، وسببُ هذه التّسمية هو الشَّعر الذي يُغطّي هذه الفاكِهة. وتُعتبَرُ فاكهةُ الرّامبوتان سهلةَ التّقشير، ومذاقها يتراوحُ ما بين الحُلو والحامِض، كما أنّه أحياناً يُشبه طَعمَ العِنَب.

وتنمو شَجَرةُ الرامبوتان الخَضراء حتى تصلَ إلى ارتفاع ما بين 10 إلى 20 مِتراً، أما أزهارُها فهي صَغيرةٌ يتراوح قُطرُها ما بين 2.5 و 5 ملم. وتكون ثَمَرةُ الرامبوتان بيضاويّة الشَّكل يبلُغُ قُطرها ما بين 3 و6 سنتمترات، ونادراً ما تصلُ إلى 8 سنتمترات فتكونُ طويلة الشَّكل. وتتكوَّن القِشرةُ من الجِلدِ الأحمَر، ونادراً ما يكون بُرتقالياً أو أصفر اللَّون، المغطّى بطبَقةٍ من الشّعر. أما الثَّمَرة من الداخل فهي شفّافةٌ أو بيضاء أو ورديّة باهِتة جِداً مع طَعمٍ حُلوٍ ونكهةٍ معتدلةٍ من الحُمُوضَة.



تُستخدَمُ فاكِهةُ الرّامبوتان لعِلاجِ مرضِ السُّكَّرِيّ.



الرّامبوتان هي غِذاءٌ صحّي يمكنُه أن يكونَ بَديلاً جيّداً عن المأكُولاتِ الخَفيفة.

تُعتبرُ فاكِهةُ الخُرما غنيّة بالفيتاميناتِ والمعادِنِ.



الـخُرْمَا Persimmon

عُرِفَت فاكِهةُ الخُرما (أو كما تُسمّى أيضاً التّين الكاكي أو الكاكا) لدى قدماءِ اليونان بـ « ثَمَرةِ الآلِهة»، ولكنّ أصلَها يعود إلى الصّين وتُزرع في شمالِ وشرقِ قارّة آسيا. وتتمُّ زراعتُها في درَجةِ حرارةٍ لا تتجاوزُ 27 درجةً مئويةً، وهي تتميّزُ بطعمِها الحُلو والرّائع، ومنها أنواعٌ كثيرةٌ تختلفُ في الحجمِ والطَّعم.

تتفتّح براعِم الخُرما على أشجارِها في الرّبيع، وينتجُ عن تفتُّح البَراعِم الزّهريّة في الأشجارِ عناقيدَ زهريّة أو أزهارٍ مُفردَة. وتنجحُ زراعةُ أصنافِ الخُرما بشكلٍ كبيرٍ في المناطقِ التي يشبهُ مُناخُها مُناخَ منطقةِ البَحر الأبيَض المتوسِّط، ولا تستطيعُ الأشجَار تحمُّل درَجةِ الحرارةِ التي تقلُّ عن الصِّفر، إذ تُصابُ بأضرارٍ بالغةٍ، كما أنّ احتياجاتها لبُرودةِ الشّتاء ضَئيلة جداً.

وتُعتبرُ الخُرما ثَمَرةً منخفِضةَ السُّعراتِ الحراريّة، وهي غنيةٌ بالعناصِر الغِذائيّةِ التي تَزيدُ من المناعةِ والحِمايةِ من البَرد والإنفلونزا والالتِهابات.

ويتراوحُ لَون الخُرما ما بينَ الأصفَر الفاتِح إلى البُرتُقاليّ إلى البُرتُقاليّ القاتِم والأحمَر، ويمكنُ تخزينُها في الثّلاّجَةِ لمدّة شَهرٍ على الأقلّ، كما يمكنُ تجفيفُها وتناولُها مجفّفة. وتُستخدَمُ الخُرما في إعدادِ مجموعةٍ متنوّعةٍ من الأطباق، بما فيها الحلَويات.



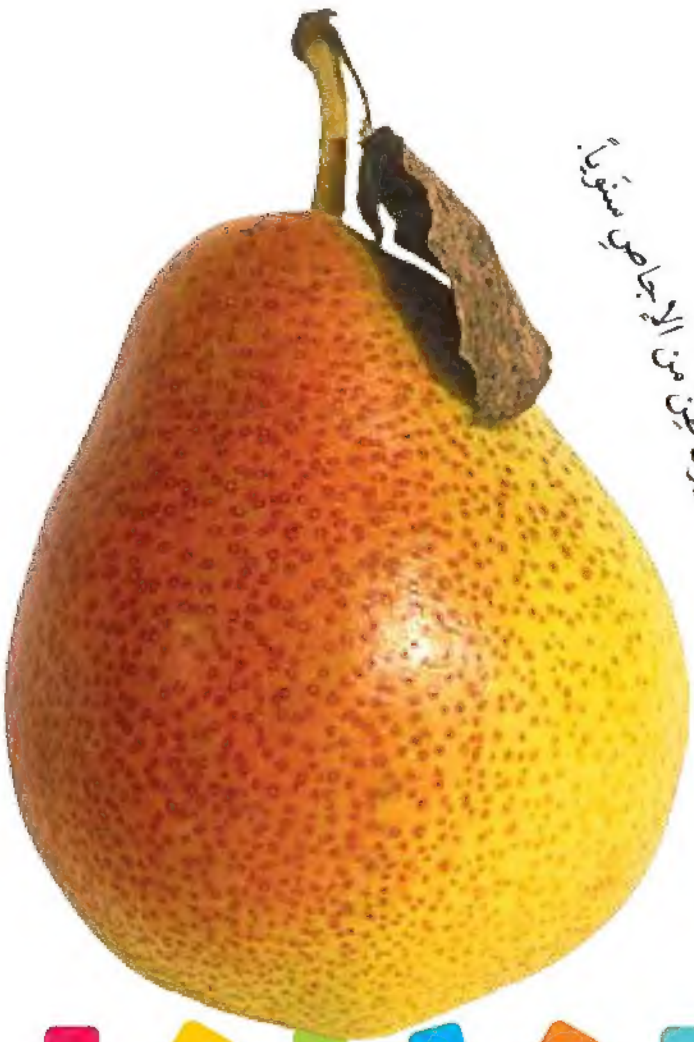
الإجَاص Pear

البارْلِت هو أكثرُ أنواعِ الإجاص انتشَاراً.



تُعتبرُ فاكِهةُ الإجاصِ من أكثرِ الفَواكِهِ المفضَّلة في العالمِ، كما أنّ شَجَرها قديمٌ جِداً ومن المحتملِ أنّه زُرعَ قبل الميلادِ بـ 1000 سنة في الصّين، كما زَرَعهُ الرومانيون، وكان القدماءُ يستخدمون ثِمارَهُ كدَواءٍ. وتتواجَدُ أشجارُ الإجاصِ في المناطِقِ الشَّماليّة الغَربيّة من جِبالِ الهيمالايا وأوروبا الشَّرقيّة وسوريا ولُبنان وفِلَسطين. وتُعرفُ فاكهةُ الإجاصِ بشكلِها المخروطيّ، كما يُمكنُها أن تكونَ مُستَديرة الشَّكلِ أو بيضاويّة أو طويلَة. وتتكوَّن ثَمرةُ الإجاص من قِشرةٍ خارجيةٍ رَقيقةٍ جِداً يتراوحُ لونُها ما بين الأخضَر والأصفَر والأحمَر، وهي تزنُ نحو 200 غرام ويتراوحُ طولُها ما بين 5 و 6 بوصات. أما من الدّاخلِ فتتكوَّن من طبَقةٍ بيضاء أو صَفراء، يوجدُ في قلبِها عددٌ من البُذورِ السَّوداء الصّغيرة. ويوجدُ أكثر من خمسينَ نوع من الإجاص، وهو صَعبُ الحِفظِ والتبريدِ لأنّه يتلفُ بسرعةٍ بسببِ الماء الزّائد فيه.

وللإجاص قيمةٌ غذائيّةٌ كبيرةٌ إذ إنّه يحتوي على مجموعةٍ من المكوِّناتِ المُهمةِ وكذلك على مواد مُقاوِمةٍ للأمراض، وهو غَنيٌّ بالفيتاميناتِ والعناصرِ المعدِنيةِ المختلفةِ، كما يحتَوي على مواد سُكّرية مُفيدة لجسمِ الإنسان، فَضلاً عن النَّشَويّات والبروتين والألياف.



تُنتِجُ الصّينُ نحو 15 مليونَ طنٍّ من الإجاصِ سنوياً.





الأَنَانَاس Pineapple

الأنانـاسُ هي فاكِهـةٌ لا تنبتُ إلاّ في المناطِقِ الاستوائيّة، وهي ذاتُ شكلٍ أُسـطوانيّ مميَّـزٍ وملفـتٍ للنّظَـر، كـما أنّهـا لذيـذةُ الطَّعـمِ ويمكـن تحويـلُ محتواها إلى عصيرٍ ذو لـونٍ أصفَر خَفيف. لقد اكتُشِفَت الأنانـاس لأوّل مـرّة في القـارّة الأمريكيـة الجنوبيـة ثـمَّ نُقِلَـت إلى أماكـنَ أُخـرَى في العـالم وسُـمّيت بعـد نقلِهـا بِ «تُفّـاح الصَّنَوبَـر». وتتواجـدُ الأنانـاسُ اليـومَ في أغلَـبِ أماكـنِ العـالَمِ الحارّة مثل وسَـط إفريقيا والغابات التي تقعُ على خطِّ الاستِواء.

وتحتَـوي فاكهـةُ الأنانـاس عـلى كمّيـاتٍ كبـيرةٍ جِـداً مـن السُّـكّر وهـي غَنيـةٌ جِـداً بالفيتامينـات والمـواد المسـاعِدةِ عـلى هضـمِ الطَّعـام. ويتكـوَّن وزنُهـا مـن ٪70 مـن المـاءِ و ٪20 مـن السُّـكرِ، كـما يوجـدُ فيهـا الكثـيرُ مـن الأمـلاحِ المعدِنيّـةِ مثـل الفوسـفور واليُـود.

وتُستخدَمُ مكوّناتُ الأنانـاسِ في صِناعـةِ الأغذيـةِ، ومـن أهـمّ فوائِـدِه أنّـه يُكافِـحُ الرَّشَـح وعوارِضـه بسـبب احتوائِـه عـلى الفيتامينـاتِ وخُصوصـاً فيتامـين سي، يَكسِـرُ العطَـشَ والحَـرَّ في الصَّيـف، وبسـببِ كثـرةِ المـاءِ في تركيبتـه فإنَّـه يمنـعُ ضَرَبـاتِ الشَّـمس، يُسـتعملُ مـن قِبَـل مـن يتبـعُ حِميـةً غِذائيّـةً لأنّـه لا يحتَـوي عـلى سُـكّرياتٍ بشـكلٍ كبـير، يمنـع تَراكُـمُ الدُّهـون داخـل الأوعِيـةِ الدَّمَويـةِ ويمنـعُ تصلُّـب الشّرايـين، يُسـهّلُ هَضـم الطّعـام، يُنشِّـط وظائـفَ الكَبِـد، وباحتوائِـه عـلى مـادّة الفلوريـد يمنـعُ تسـوُّس الأسـنان ويُفضَّـلُ أن يُعطـى للأَطفـالِ خِـلالَ مرحلـةِ النُّمـو لحمايـةِ أسـنانِهِم.





الخَوْخ Plum

الخَوخُ هو شَجَرٌ من الفَصيلةِ الورديةِ ينمو في المناطِقِ المعتدلةِ، أزهارُهُ بيضاء ورديّة، وثِمارُه مختلفةُ الألوان. وهنالك أنواعٌ مختلفةٌ من الخَوخِ، وتكون أشجارُها متوسِّطةُ الحجمِ، وعادةً ما يتمُّ تقليمُها ليصلَ ارتفاعها إلى ما بين 5 و 6 أمتار. وتُثمرُ الفاكهةُ في أشهُرٍ مختلفةٍ وفي أجزاءٍ مختلفةٍ من العالَمِ، فعلى سبيلِ المِثال تُثمرُ في بدايةِ شَهر كانون الثاني يناير في تايوان وفي بِدايةِ شَهر نيسان إبريل في الولايات المتَّحدة الأمريكيّة.

وتكونُ ثِمارُ الفاكهةِ غالباً متوسِّطة الحَجم ويتراوحُ قُطرُها بين 1 و3 بوصات، ويكون شكلُها كُرويّاً إلى بيضاويّ، وتحتَوي على لُبٍّ رَطبٍ مُتماسِكٍ كثير العُصارةِ وسَهل المَضْغ. وتحتَوي ثَمَرةُ الخَوخِ أيضاً على تجويفٍ أسفلَ جانِبٍ واحدٍ منها وبذرةٍ مَلساء، وتُغطّي الثّمرةَ الناضِجةَ طبقةٌ بيضاء مُغبرة تمنحُها مَظهراً أخضَر ضارِب إلى الزُّرقة، ويمكن إزالتُها بسهولةٍ. ويطلقُ على ثِمارُ الخَوخِ المجفّفة اسم البُرقُوق المجُفّف أو القراصيا.



هناكَ أكثر من 80 مادّةً مغذّيةً موجودةً في فاكِهةِ الخَوخ.



الرُّمَّان Pomegranate

هنالكَ أكثر من 760 صُنفاً من فَاكِهةِ الرُّمّان.

الرُّمّان هو فاكهةٌ خريفيّةٌ مفيدةٌ وصحّيّةٌ تنبتُ من شَجَرةٍ ذات أزهارٍ بيضاء وحمراء جَميلة، تتحوّل إلى ثمارٍ لذيذةٍ كُرويّة الشَّكل تحملُ تاجاً وذات قِشرٍ قُرمُزيّ اللّون أو أصفَر مُحمَّر، ويحوي غِلافُ هذه الثَّمَرة على المئاتِ من الحُبوبِ المائيّة اللامِعة الحَمراء أو البيضاء اللَّون، وفي داخل كلّ حَبّةٍ بِذرةٌ صلبةٌ أو ليّنةٌ بحسَب النّوع والصُّنف. والرُّمّان هي شُجيرةٌ يصلُ ارتفاعُها إلى 6 أمتار ولها أغصانٌ متدلّية، وفي أطرافِها أشواكٌ، وأغصانُها وأوراقُها تميلُ إلى اللَّونِ الأحمَر. وشَجَرةُ الرُّمّان هي من الأشجارِ المُعمِّرة وموطِنها الأصليّ هو إيران، ولكنّها انتشَرَت في كثيرٍ من البُلدانِ العربيّة، كما انتشَرت زراعتُها في المناطقِ القريبةِ من البَحرِ الأبيضِ المتوسِّط، وفي جنوبِ الجزيرةِ العربيةِ والولايات المتحدة الأمريكية.



وتحوي قُشورُ الرُّمّان على مادةٍ ملوِّنةٍ دابغةٍ استُخدِمَت في صباغةِ الأَقمِشةِ منذُ مئاتِ السّنين. وللرُّمّان فوائِد صحّية كثيرة منها أنّه يُستخدمُ كعِلاجٍ لأمراضِ الجِهازِ الهضميّ كالإسهال والمغصِ المَعَويّ وعُسرِ الهَضم وغيرها. كما أنّ له فَوائِد في عِلاجِ أمراضِ القَلبِ والأوعيةِ الدّمويّة، وهو مُضَاد للميكروباتِ والالتهاباتِ.

